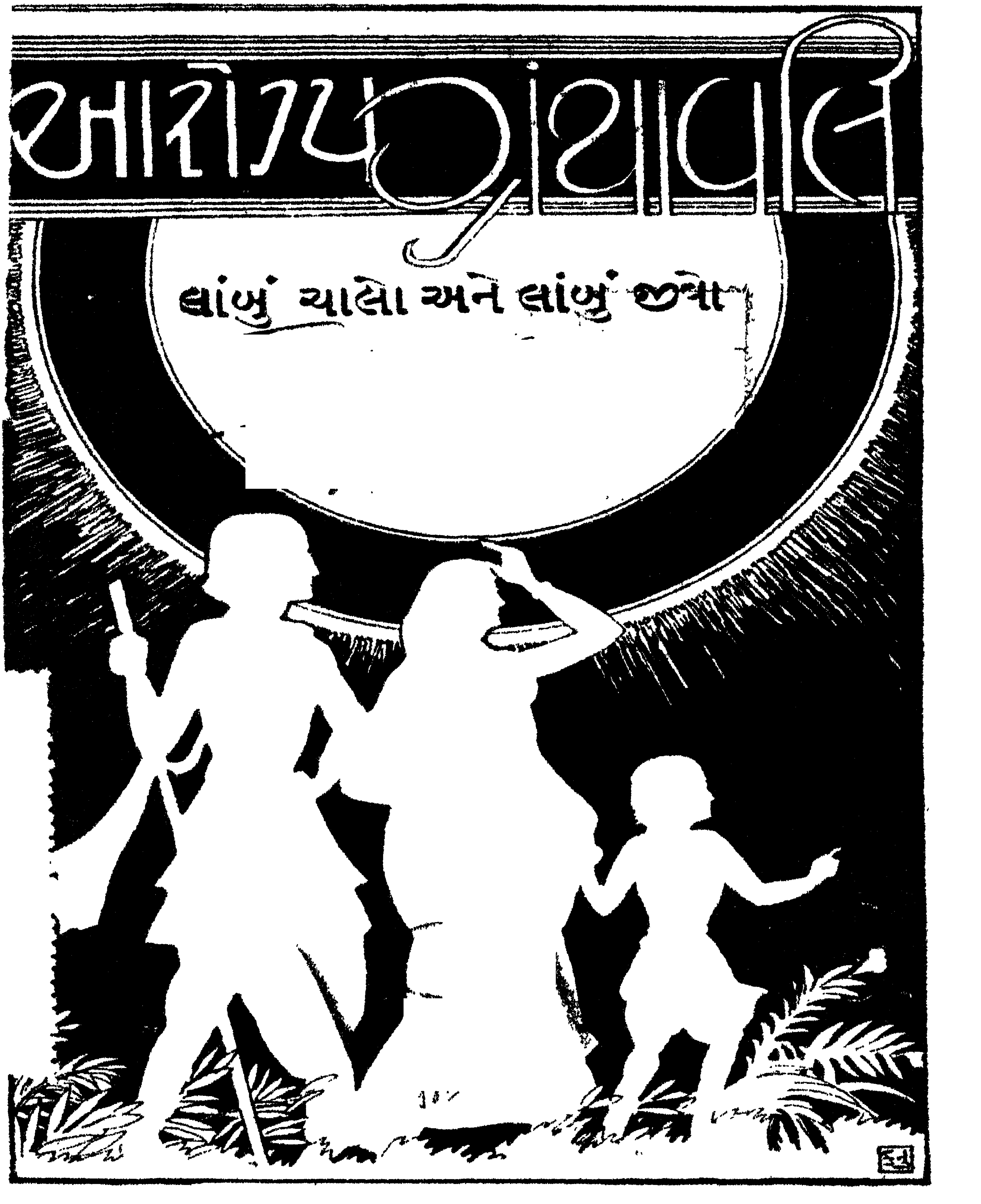

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ
લાંબું ચાલો અને લાંબું જીવો

નિસર્ગોપચારની દૃષ્ટિએ ચાલી રહેલી

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ

સંચાલક

રમણલાલ એન્જિનીઅર

[illegible]	[illegible]	[illegible]
ત્રણ રૂપિયા	સાડા ત્રણ રૂપિયા	શિ. ૭-૩૦. ચાર

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ: પો. બો. નં. ૭૩ : અમદાવાદ

લાંબું ચાલો અને લાંબું જીવો

: : લેખક : :
રમણલાલ એન્જિનિયર

"Walking is the bedrock of all physical development."

Mussabini

ચાલવાની કસરત એ બધા પ્રકારના શારીરિક વિકાસનો સંગીન પાયો છે.

મુસાબીની

ભારતી સાહિત્ય સંઘ
પાનકોરનાકા
વર્ષ બીજું] **અમદાવાદ** [પુસ્તક ત્રીજું

પહેલી આવૃત્તિ : જુલાઈ ૧૯૩૯

પ્રત : ૨૫૦૦

મૂલ્ય : ઘેર બેઠાં

છ આના.

પ્રકાશક
લક્ષ્મીદાસ પુરુષોત્તમદાસ ગાંધી
પાનકોર નાકા
અમદાવાદ

મુદ્રક
મનુભાઈ અમૃતલાલ શેઠ
સ્વાધીન મુદ્રણાલય
રાણપુર

નિવેદન

આટલી નાની પુસ્તિકાની પ્રસ્તાવના લખવાનું હોય નહિ, જે કહેવાનું છે તે બધું પુસ્તકનાં પાનાંઓમાં જ પડ્યું છે. આ પુસ્તકમાં 'કુમાર'ના ૧૫૪મા અંકમાં આવેલો શ્રી. હરિનારાયણ આચાર્યનો લેખ લીધો છે તે બદલ તેમનો અને કુમાર કાર્યાલયનો આભાર માનીએ છીએ.

'આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ'ના બીજા વર્ષનાં પુસ્તકોમાં આ વિષયને લગતું જ્ઞાન વિશેષ ઊંડાણથી આપવામાં આવે છે તે દરેક વાચક જોઈ શક્યા હશે. ગ્રંથાવલિનું પાંચમું પુસ્તક 'નિસર્ગોપચાર : વિચાર અને વ્યવહાર ભા. ૨ જો' લગભગ અઢી સો પાનાનું થશે અને ચાલુ ક્રમ પ્રમાણે બરાબર ઓક્ટોબરમાં પ્રગટ થશે.

અમદાવાદ મુખ્ય સંચાલક

૧૮-૭-૩૯ **ભારતી સાહિત્ય સંઘ**

આરોગ્ય–ભૂવન

શ્રી. રમણુલાલ એન્જિનીઅર હવે કાયમને માટે અમદાવાદ આવી ગયા છે અને થોડા જ દિવસમાં નિસર્ગોપચારની દૃષ્ટિએ ચાલતું આરોગ્ય–ભૂવન અહીં અમદાવાદમાં શરૂ કરવાના છે. આ વિષેની વિશેષ માહિતી માટે 'ઊર્મિ' અને 'નવરચના'માં જોતા રહેજો.

ટપાલદ્વારા સલાહ

શ્રી. રમણુલાલ એન્જિનીઅર તરફથી 'ટપાલદ્વારા સલાહ' આપવાનો એક વિભાગ કેટલાક વખત થયા શરૂ થયો છે. આ પુસ્તિકાઓના વાંચકો જાણીને આનંદ પામશે કે આ વિભાગનો અત્યારે અનેક માણસો લાભ ઉઠાવી રહ્યા છે. એને લગતા નિયમો માટે જવાબી ટપાલ ખર્ચ સાથે નીચેના સરનામે લખવું.

શ્રી. રમણુલાલ એન્જિનીઅર
પો. બો. નં. ૭૩ : **અમદાવાદ**

લાંબું ચાલો અને લાંબું જીવો

સારી તંદુરસ્તીની સૌથી પહેલી જરૂરિયાત તો એ છે કે આપણા શરીરમાં સારા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ હોવી જોઈએ. જ્યાં સુધી શરીરમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ હોય છે, ત્યાં સુધી એનાં બધાં કાર્યો સરળતાપૂર્વક ચાલે છે. શરીરના અવયવો એક–બીજા સાથે સહકારથી કામ કરે છે. અને રોગના બળોનો શરીર સફળતાપૂર્વક સામનો કરી શકે છે. રોગ–આપણે એને ગમે તે નામે ઓળખતા હોઈએ–શરીરની અધ:પતનની ક્રિયા છે, અને આ ક્રિયાની શરૂઆત સામાન્ય સંજોગોમાં જીવનશક્તિ ઘટ્યા સિવાય કદી થઈ શકતી નથી. એટલે કોઈ પણ રોગને અટકાવવાનો સારામાં સારો રસ્તો એ છે કે જીવનશક્તિનું ધોરણ નૈસર્ગિક જીવનથી હમેશાં ઊંચું રાખવું અને એ જ રીતે જૂના અને હઠીલા રોગો મટાડવાનો સાચો માર્ગ આ રોગોનું મૂળ કારણ–ઓછી જીવનશક્તિ–એને નાબૂદ કરવું એ છે.

જીવનશક્તિ વધારવા લાંબું ચાલો

ઘટેલી જીવનશક્તિને વધારવા માટે અસંખ્ય રસ્તાઓની હિમાયત કરવામાં આવે છે, પણ મનુષ્યજાતિનો આજ સુધીનો અનુભવ જો કોઈ પણ જાતના પૂર્વગ્રહ વિના તપાસીએ તો એક હકીકત સ્પષ્ટ રીતે નજરે ચઢે છે કે આ અસંખ્ય માર્ગોમાંથી બહુ થોડા રસ્તા વિશ્વાસપાત્ર છે. ઘણી ખરી સારવારો શરીરને કૃત્રિમ અને ક્ષણિક ઉત્તેજન આપે છે

અને જ્યારે આવા અનાવટી ઉપચારોનો પ્રત્યાઘાત (Reaction) થાય છે, ત્યારે શરીરની સ્થિતિ પહેલાના કરતા પણ વધુ ખરાબ બને છે.

બીજી બાજુ શરીરની જીવનશક્તિ વધારવાના જે કેટલાક વિશ્વાસપાત્ર માર્ગો છે તેમાં કસરત એ એક આગળ પડતો ઉપાય છે. બીજી કસરતો કરતાં ચાલવાની કસરતનો એક વિશેષ લાભ તો એ છે કે આ કસરત થોડા પ્રમાણમાં ઘણા નબળા માણસો પણ કરી શકે છે, અને જેમ જેમ કસરતથી જીવનશક્તિ વધતી જાય તેમ તેમ કસરતનું પ્રમાણ વધારી શકાય છે. પદ્ધતિસર ચાલવાની કસરત કરવાથી જીવનશક્તિ વધે છે, આરોગ્ય સુધરે છે અને અનેક રોગો મટે છે, એ પ્રકારનો નિસર્ગોપચારમાં માનનારા લાખો લોકોનો આજસુધીનો અનુભવ છે.

ચાલવાની કસરતના કેટલાક લાભો

આ કસરતથી ચાલનારના શરીર અને મનને જે અનેક લાભો થાય છે, તેમાંના કેટલાક જોઈએ.

સૌથી પહેલાં તો આ કસરતથી લોહીનું ફરવાનું કાર્ય નિયમિત બને છે. શરીરના કોઈપણ અંગમાં લોહીનો જો વધારે પડતો જમાવ થઈ ગયો હોય તો તે ચાલવાથી ઘટે છે. જે લોકોને મગજમાં, લિવરમાં, હોજરીમાં કે શરીરના બીજા કોઈ અંગમાં લોહીનો વધારે પડતો જમાવ થઈ ગયેલો કાયમ લાગ્યા કરતો હોય તેમણે થોડાક દિવસ ચાલવાની કસરત કરી જોવી. એને લઈને એકાદ અંગમાંથી વધારાનું લોહી ઓછું થઈ જઈ શરીરના બીજા ભાગોમાં સરખી રીતે વહેંચાઈ જશે. ચાલવાની કસરતથી શરીરના બધા અંગોમાં લોહી સરખી રીતે ફરે છે. તેમજ શરીરના બીજા પ્રવાહીઓની પણ જુદા જુદા અંગોપાંગોમાં સપ્રમાણ વહેંચણી થાય છે.

આ ઉપરાંત આ કસરતથી વધુ ઊંડા અને સંપૂર્ણ શ્વાસોચ્છ્વાસ લઈ શકાય છે. ખાસ કરીને ઉચ્છ્વાસની ક્રિયા વધુ સરસ અને સંપૂર્ણ રીતે ચાલે છે. નિયમિત ચાલનારા માણસો જ્યારે ચાલતા નથી હોતા ત્યારે ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ લે છે કે કેમ તેનો આધાર તેમણે કેવા પ્રકારની ટેવ પાડી છે તેની ઉપર છે. પણ કોઈ પણ માણસ જ્યારે ચાલે છે ત્યારે પોતાના ફેફસાં વધુ પ્રમાણમાં વાપરે છે, એ નિઃસંશય છે.

બધા હઠીલા રોગોમાં બે સામાન્ય લક્ષણો આપણી નજરે ચડે છે. પહેલું લક્ષણ શરીરમાં ઘણા મોટા પ્રમાણમાં મળસંચય થયો હોય છે તે છે. બીજું લક્ષણ આ ગંદકીને ફેંકી દેવાની શરીરની અશક્તિ એ છે. શરીરનો આ મળસંચય ઘટાડવા માટે અનેક કાર્યસાધક માર્ગો છે. ઉપવાસ, જલોપચાર, સજીવઆહાર, રક્તશોધન (The Blood–washing method) વગેરે.

પણ આ બધી સારવારો તાત્ત્વિક દૃષ્ટિએ ઘણી જ લાભકારક હોવા છતાં એમના વ્યવહારૂ ઉપયોગમાં ઘણી જ મુશ્કેલીઓ નડે છે. ઉપવાસને હજી ઘણા લોકો ઊંટવૈદું માને છે. અને દર્દીને પોતાને શ્રદ્ધા હોય તોપણ આજુબાજુના વાતાવરણને લઈને એ નાહિંમત થઈ જાય છે. વળી લાંબા ઉપવાસો નિષ્ણાતની દેખરેખ સિવાય સફળતાપૂર્વક પાર ઉતારી શકાતા નથી. આહારસુધારા માટે પણ મોટા ભાગના લોકોને ઘરનું વાતાવરણ અનુકૂળ નથી હોતું. બીજી કેટલીક સારવારો સારામાં સારી રીતે સેનિટોરિયમમાં જ લઈ શકાય છે. હમણાં જ છેલ્લા દશકામાં ખૂબ લોકપ્રિય થયેલી રક્તશોધનની સારવાર પણ ઘેર બેઠાં લઈ શકાતી નથી. અને સામાન્ય સ્થિતિના માણસ માટે એ કંઈક ખર્ચાળ પણ છે.

ચાલવાની કસરત કરવા માગનારને આમાંની એક પણ વ્યવહારૂ

મુશ્કેલી નડતી નથી. લાંબું ચાલવાથી જીવનશક્તિ વધે છે અને ફેફસાં, આંતરડાં, ગુરદાઓ અને ચામડી પોતાનું મલોત્સર્ગનું કાર્ય વધુ સરળતાથી અને સફળતાપૂર્વક કરી શકે છે. નિયમિત અને લાંબું ચાલનારો માણસ કંઈક વિચિત્ર અખતરો કરી રહ્યો છે, એવી આજુબાજુના લોકો ઉપર છાપ પડતી નથી. તેમજ સગાં વહાલાં પણ આ કસરત સામે ભાગ્યેજ વિરોધ ઉઠાવે છે.

આ કસરતનો એક મોટો આશીર્વાદ એ છે કે એ એકલા કરી શકાય છે. અને ચાલવાની ઝડપ તેમજ અંતર મરજી મુજબ વધારી ઘટાડી શકાય છે. કુસ્તી, બોક્સિંગ અને બીજી હરિફાઈઓમાં સાથીદાર વિના ઊતરી શકાતું નથી. અને એમાં ઘણી વખત અતિ શ્રમ અને અતિ થાકનો સંભવ રહે છે. બીજી બાજુ ચાલવાની કસરતમાં આવી કોઈ ચડસાચડસીનો સંભવ ન હોવાને લીધે અતિ શ્રમ અને અતિ થાકનો ભય સ્વાભાવિક રીતે જ દૂર થાય છે.

આ કસરતના શારીરિક લાભો ઉપરાંત અનેક માનસિક લાભો પણ છે.

ધંધા રોજગારથી થાકેલા મનને આરામ અને ઉલ્લાસ આપવા માટે અને વિચારોને બીજી દિશામાં દોરવવા માટે આ કસરત અતિશય ઉપયોગી છે. ચાલવાથી જેમ મન એક બાજુ ધંધામાંથી અને ચિંતામાંથી મુક્ત થાય છે તેમ બીજી બાજુ એનાથી અવલોકનની અને એકાગ્રતાની ટેવો કેળવાય છે. લેખકો, કવિઓ અને સાહિત્યકારોને ચાલવાથી પ્રેરણા મળે છે અને નવા વિચારો સ્ફુરે છે. આ એક એવી કસરત છે કે જેમાં સ્ત્રીઓ અને પુરુષો, બાળકો, યુવાનો અને વૃદ્ધો, પહેલવાનો અને બેઠાડુ લોકો, બુદ્ધિજીવીઓ અને નિત્ય–દર્દીઓ સૌ સરખા ઉત્સાહથી ભાગ લઈ શકે અને પોતપોતાની જીવનશક્તિ મુજબ ઓછોવત્તો લાભ ઉઠાવી શકે.

આરોગ્ય અને દીર્ઘાયુષ માટે

જેણે પોતાની જિંદગીમાં કદી વ્યવસ્થિત કસરત ના કરી હોય, એવો દર્દી પોતાની તંદુરસ્તીની બાબતમાં મારી સલાહ માગે છે, ત્યારે એક સામાન્ય નિયમ તરીકે હું તેને કસરતની શરૂઆત આસનોથી અથવા તો ચાલવાથી કરવાનું સૂચવું છું. લાંબા સમયના દર્દથી પિડાતા રોગીમાં જીવનશક્તિ ઘણી ઓછી હોય છે, એટલે શરીરને જેમાં ખૂબ જોર પડે એવી કસરતો એને માટે કામની નથી હોતી. પણ ચાલવાથી અથવા તો જો દરદી પથારીવશ હોય તો આસનો કરવાથી, એની જીવનશક્તિ ઉપર વધારાનો બોજો નાખ્યા વિના, શરીરની બધી ક્રિયાઓ ધીમેધીમે સુધારી શકાય છે. ચાલવાથી શરીરશુદ્ધિ થતી હોવાથી દરદીના બળ કરતાં પણ સહનશક્તિમાં (Endurance) ઘણોજ સુધારો થાય છે.

દીર્ઘાયુષી સ્ત્રી–પુરુષોના જીવનનો જો આપણે ઝીણવટથી અભ્યાસ કરીએ તો એ જણાઈ આવશે કે એ બધાની રહેણી કરણીમાં ઘણો તફાવત હોવા છતાં કેટલાંક તત્ત્વો તો એ બધાના જીવનમાં સમાન હતાં.

પહેલો મુદ્દો એ છે કે આ બધા સ્ત્રી પુરુષોએ નીરોગી અને દીર્ઘાયુષી માબાપને પેટે જન્મ લીધો હોય છે કસરતની બાબતમાં તેઓ ગમે તે કસરત કરતા હોય તોપણ તેની સાથે સાથે તેઓ નિયમિત રીતે લાંબું ચાલનારા હતા. એમનો ખોરાક તદ્દન સાદો હતો અને એમાં ય ખાસ કરીને દૂધ દહીં અને છાશનો તેઓ છૂટથી ઉપયોગ કરતા. તેઓ કબજિયાતથી કદી પિડાતા નહિ અને એકંદર એમનું જીવન નિર્વ્યસની હતું. આ પાંચ મુદ્દાઓ એવા છે કે એની ઉપર મતભેદને માટે બહુ જ ઓછો અવકાશ છે.

કેટલાક પ્રખ્યાત ચાલનારાઓ

પશ્ચિમના દેશમાં શરીરવિકાસકોએ ચાલવાની કસરતનું આખું શાસ્ત્ર રચ્યું છે. અને આ કળાના અંગોપાંગોનો ત્યાં ઘણો જ સૂક્ષ્મ અભ્યાસ થયો છે. ત્યાં ચાલવાની ચૅમ્પિયનશીપો પણ ગોઠવાય છે અને એનાં પરિણામોમાં આમ પ્રજા ઘણો જ રસ લે છે.

જ્યોર્જ કમિંગ્ઝ એ જગતના ચૅમ્પિયન ચાલનારાઓમાંનો એક છે. પચાસ વર્ષની ઉમરે એની તંદુરસ્તી ઘણી જ ખરાબ થઈ ગઈ. ઇંગ્લૅંડના અનેક જાણીતા દાક્તરોએ એક મતે જાહેર કર્યું કે આ દર્દી હવે ચાર છ મહિનાનો મહેમાન છે. જ્યારે સગાંવહાલાંઓએ અને દાક્તરોએ એની બધી આશા મૂકી દીધી, ત્યારે એ દાક્તરી ઉપાયો છોડીને નૈસર્ગિક ઉપાયો તરફ વળ્યો. એણે ધીમે ધીમે ચાલવાની શરૂઆત કરી. જેમ જેમ એ ચાલવાનું વધારતો ગયો તેમ તેમ તેની તંદુરસ્તી સુધરતી ચાલી. એનો રોગ સંપૂર્ણ રીતે મટી ગયો. એની તંદુરસ્તી અતિશય સુધરી, એટલું જ નહિ પણ પછીથી તો નિયમિત લાંબું ચાલવાથી એનાં બળ અને સહનશક્તિ એટલાં વધ્યાં કે એ ચાલવાની બાબતમાં દુનિયાનો એક અગ્રગણ્ય ચૅમ્પિયન થયો. 'વનમાં' પ્રવેશ્યા પછી એણે દુનિયાની ચાર રેકર્ડો તોડી. આજે એની ઉમર ૭૦ વર્ષની છે. પોતાના જીવનથી અને લેખનથી એ હજી પણ પિડાતી મનુષ્યજાતિને ચાલવાનો મહિમા શીખવી રહ્યો છે. આ ઉમરે એ જે અદ્‌ભુત તન્દુરસ્તી, સ્ફુર્તી અને યૌવનનો અનુભવ કરી રહ્યો છે, એને માટે એ પોતાની લાંબું ચાલવાની ટેવને જ જવાબદાર ગણે છે.

આ પ્રખ્યાત પહેલવાન ચાલનારાઓને 'ડેલીમેલ' નામના છાપામાં નીચેની ઉપયોગી સલાહ આપે છે.

"એવાં અનેક સ્ત્રી તેમજ પુરુષ ચાલનારાઓ હોય છે, જેઓ એમ કલ્પી લે છે કે ચાલતી વખતે પગ ત્રાંસા અને બહારની બાજુ

વળેલા રહેવા જોઈએ. આ ટેવથી શક્તિનો દુર્વ્યય થાય છે. દરેક ડગલે એકાદ ઇંચ જેટલો તફાવત પડી જાય છે. અને લાંબું અંતર જ્યાં ચાલવાનું હોય છે ત્યાં ઈંચો મોટો તફાવત પાડી દે છે.

આ રીતે અંતર ઘટવા ઉપરાંત અને વ્યર્થ પરિશ્રમ ઉપરાંત, આંગળાને બહારની બાજુ રાખવાથી ઘૂંટણ ઉપર અને પગના સ્નાયુઓ ઉપર બીનજરૂરી તકલીફ પડે છે, કારણ કે આ અવયવો એમની કુદરતી સ્થિતિમાંથી વિકૃત થાય છે.

જેમ બને તેમ સીધા ચાલો. જો શક્ય હોય તો એકાદ સીધી નિર્ણીત લીટીએ ચાલો. અલબત્ત આ મુજબ કરવામાં તમે સંપૂર્ણ રીતે સફળ તો નહિ જ થાઓ, પણ તમારે જેમ બને તેમ આ આદર્શની નજીક આવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. એક સારા ચાલનારને બાર ઇંચ પહોળી પગથી ઉપર ચાલવામાં બિલકુલ મુસ્કેલી પડવી ના જોઈએ.

* * *

ચાલવામાં તેમજ દોડવામાં શરીરની સમતુલા એ પહેલો અભ્યાસયોગ્ય મુદ્દો છે. ચાલની ઝડપ અને લંબાઈનો ઘણો આધાર શરીરની વર્તણૂક (Carriage) અને હાથના ઝુલા ઉપર છે. શરીર સંપૂર્ણ રીતે ટટાર હોવું જોઈએ. અને છાતી પૂરી રીતે વિકસેલી હોવી જોઈએ. ખભા અક્કડ ના હોવા જોઈએ. એમને સંપૂર્ણ રીતે ઢીલા રાખવા જોઈએ, જેથી હાથ સહેલાઈથી ઝૂલી શકે.

ચાલતી વખત કમ્મરથી ઉપરનો ભાગ એટલો શિથિલ રહેવો જોઈએ કે જેથી એ જમણાથી ડાબી બાજુ અને ડાબાથી જમણી બાજુ દરેક ડગલે સહેલાઈથી ઘુમાવી શકયા.

જ્યારે તમને તમારું ચાલવાનું ડગલું વધારવાની ઇચ્છા થાય ત્યારે

એકદમ એ ફેરફાર કરવાની ભૂલ ન કરશો. સૌથી પહેલાં પગને ઝડપી કાર્ય કરવાની ટેવ પાડો. એટલે જેમ જેમ શક્તિ વધશે તેમ તેમ કુદરતી રીતે જ તમારું ડગલું મોટું થશે.'

જ્યોર્જ એમ. બ્રાઉન એ એક અમેરિકાનો વિખ્યાત ચાલનારો છે. પંદર વર્ષની ઉમરથી એણે રમતગમતમાં અને ચાલવાની હરીફાઈમાં ગંભીરપણે ભાગ લેવા માંડયો છે. એની પહેલી જીત પણ એણે એ ઉમરે મેળવી. ત્યાર પછી બે વર્ષની અંદર એણે શોખીન વર્ગના (Amateur) બધા ચાલનારાઓને હરાવવાનું અશક્ય લાગતું કાર્ય સફળતાપૂર્વક પાર પાડયું. ત્યારપછી એ ધંધાદારી ચાલનારાઓ તરફ વળ્યો, અને ત્યાં પણ એણે પોતાની પ્રતિષ્ઠા ટકાવી રાખી અને વધારી. આ હરીફાઈઓમાં એણે અનેક ટૂંકું તેમજ લાંબું ચાલવાના આંક (Records) બાંધ્યા. બ્રાઉનનો એક ધંધાદારી આંક, ૧૩ કલાક, ૩૪ મિનિટ અને ૨૬ સેકંડમાં ૧૦૦ માઈલ ચાલવાનો છે. આ આંકને જગતમાં કોઈ તોડી શકયું નથી.

હરીફાઈઓમાં ઊતર્યા પછી એ લગભગ ૩૫,૦૦૦ માઈલ ચાલ્યો છે.

એક લાખ માઈલ ચાલનાર પહેલવાન

એડવર્ડ પેસન વેસ્ટન જગતના મશહૂર ચાલનારાઓમાંનો એક છે. અમેરીકામાં એ "ચાલવાની કલાના ભવ્ય વૃદ્ધ પુરુષ" (The grand old man of pedestrianism) ને નામે ઓળખાય છે. લાંબાં લાંબાં અંતરો ચાલવાની દિશામાં એણે ઘણી સિદ્ધિઓ મેળવી છે. ખાસ કરીને એણે યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ ઑફ અમેરિકાના એક છેડાથી બીજા છેડા સુધી પગપાળા અનેક પ્રવાસો ખેડયા છે. આજસુધીમાં એણે એક લાખ માઈલ ઉપરાંત અંતર પગપાળા પ્રવાસમાં કાપ્યું છે. ૮૫ વરસની ઉમરે પણ એ એક જુવાન જેવા જોમ અને સ્ફુર્તી ધરાવે છે.

વેસ્ટન આટલો બધો સારો ચાલનાર હોવા છતાં એણે પણ ડેન ઓ લીએરે નામના આયરીશમેનના હાથે હાર ખાધેલી. એ બંને વચ્ચેની હરીફાઈ શરીરવિકાસના ઇતિહાસમાં ઘણી જ પ્રખ્યાત છે. આ હરીફાઈ શિકાગોમાં ૧૮૭૫માં થયેલી. એ જમાનામાં વેસ્ટન ખૂબ જાણીતો હતો. જ્યારે લીઅરે એને હિસાબે ઓછો ખ્યાત હતો મોટા ભાગના લોકો ધારતા હતા કે વેસ્ટન અવસ્ય જીતશે. હરીફાઇની શરતો તદ્દન સાદી હતી. બન્ને જણે ૭ દિવસ અને ૭ રાત ચાલવાનું હતું. મરજી પડે ત્યાં થોડો આરામ લેવાનો હતો. ૭ દિવસ પૂરા થયા પછી જે માણસ વધુ ચાલ્યો હોય તેને જીતેલો ગણવો. ને જ્યારે એમણે ચાલવાની શરૂઆત કરી ત્યારે વેસ્ટનના બધા મિત્રોને લાગ્યું કે હમેશની જેમ આ વખત પણ વેસ્ટન જીતશે. વેસ્ટન ધીમી પણ દૃઢ ચાલે પગલાં માંડતો હતો જ્યારે એનો હરીફ લાંબાં લાંબાં ડગલાં ભરી જમીનને કેવળ એડીઓ જ અડાડતો અને વેસ્ટનની આંખમાં ધૂળ ઉડાડતો ચાલ્યો જતો હતો. છતાંય વેસ્ટનના મિત્રોએ કહ્યું: એડવર્ડ પેલા આયરીશ મેનને પકડી પાડશે. એનામાં ઝડપ ભલે ન રહી પણ સહનશીલતા અને ખડતલપણું તો અવસ્ય છે જ. છઠ્ઠા દિવસ સુધી તેમની આ માન્યતા કાયમ રહી પણ જ્યારે પરિણામ જણાયું ત્યારે વેસ્ટને ૪૭૫ માઇલ પૂરા કર્યા હતા જ્યારે બીજી બાજુ ડેન ઓ લીઅરેએ ૫૦૩ માઇલ પૂરા કર્યા હતા. આ ૭ દિવસમાં વધારાના ૨૮ માઇલ કાપીને લીઅરે જીતી ગયો.

આ પહેલવાનનો ખોરાક તદ્દન સાદો છે અને એનું જીવન નિર્વ્યસની અને નિયમિત છે. એની દિનચર્યા નીચે મુજબ છે.

એ સવારમાં ૭ વાગે ઊઠે છે, ત્યાર પછી શરીરમાં બરાબર સ્ફુર્તિ લાવવા માટે ઝડપથી થોડુંક ચાલી આવે છે. સવારમાં આઠ વાગે એ એનો નાસ્તો લે છે. નાસ્તામાં એ મોટે ભાગે ઋતુ મુજબનાં ફળો,

દ્રાક્ષ, ગ્રેપફ્રુટ અથવા બીજાં ફળો લે છે. ત્યારપછી એ કૉફી લે છે. એને આ એકમાત્ર વ્યસન છે. પણ એ કાળી કૉફીને તદ્દન નિર્બળ સ્વરૂપમાં લે છે. આશરે સવાશેર કૉફીમાં એ એક માખણનો ટુકડો નાખે છે અને સાથે બે આખા ઘઉંના પાઉંની કાતરીઓ લે છે. થોડાં વર્ષો ઉપર એને આખા ઘઉંના પાઉં મેળવવાની મુશ્કેલી નડતી પણ હવે આ જમાનામાં અમેરિકામાં આહારશાસ્ત્રના જ્ઞાનનો ઝડપી પ્રચાર થતો હોવાથી એને આખા ઘઉંની વાનીઓ ગમે ત્યાં મળી રહે છે.

બપોરના એ કાંઈ ખોરાક લેતો નથી. ઊતરતી ઉમ્મરમાં શરીરનો ઘસારો પૂરવા માટે બહુ જ ઓછા ખોરાકની જરૂર હોય છે એમ એ માને છે. છેલ્લાં દશ વર્ષથી પોતાની જાત ઉપર પ્રયોગો કર્યા પછી એણે બપોરનું જમણ બંધ કર્યું છે અને એનાથી એની તંદુરસ્તી ઉપર શુભ અસર થઈ છે એમ એ અનુભવે છે.

કેટલીક વખત બપોરના એ ભૂખ્યો થાય તો સવાશેર દૂધ ખરીદી લે છે. અને એનાથી એને **સાંજસુધી** સંતોષ મળી રહે છે. સાંજે છ વાગે એ એનું ભારે **જમણ** લે છે. એમાં કોઈપણ શાકભાજીનો જાડો સુપ લે છે. સીલરી નામની ભાજીનો સુપ એનો ખાસ માનીતો છે. એ સુપમાં એ આખા ઘઉંના પાઉંમાંથી લીધેલી બે કાતરી માખણ ચોપડીને નાખે છે. એ ઉપરાંત ગમે તે બે શાક લે છે. પાલખની ભાજી તરફ એને ખૂબ ભાવ છે. સાથે સવાશેર દૂધ અને ગમે તે એક ફળ લઈ લેવાથી એનું જમણ પૂરું થાય છે.

પચાસ અથવા સાઠ વર્ષની ઉમરના માણસો માટે માંસાહાર અવશ્ય નુકશાનકારક છે એવી એની દૃઢ માન્યતા છે. આખા દિવસમાં એ દશથી બાર પ્યાલા પાણી પીએ છે.

એના અભિપ્રાય મુજબ કસરત એ તંદુરસ્તી જાળવવાનો એક અમોઘ ઉપાય છે. આખું જીવન એણે ચાલનારા તરીકે વિતાવ્યું છે.

આજે પણ એ રોજના પંદરથી વીશ માઈલ નિયમિત રીતે ચાલે છે. જરૂર પડ્યે આખો દિવસ એ વગર થાકે ચાલી શકે છે. પોતાની જુવાનીનું રહસ્ય એની જીવનભરની ચાલવાની ટેવમાં છે એની એને સંપૂર્ણ ખાત્રી છે. લાંબો વખત જુવાની ટકાવવાની અને બુઢાપો અટકાવવાની જેમની જેમની ઇચ્છા હોય તેમણે તેમણે ખૂબ ચાલવું જોઈએ, એમ એ માને છે.

આજે ૯૫ વર્ષની ઉમ્મરે એના શરીરમાં અસામાન્ય સ્ફુર્તિ અને પગમાં અદ્ભુત ઝડપ છે. આજે પણ એ ૭ મિનિટમાં એક માઈલ ચાલી શકે છે!

એનો ધંધો ચાલવાની બાબતમાં પ્રજાને રસ લેતી કરવાનો ચાલવાનાં પ્રદર્શનો કરવાનો અને ચાલવાની સાચી ઢબ લોકોને શીખવવાનો છે.

સામાન્ય રીતે એક સારો ચાલનારો કલાકના ચાર માઇલ ચાલે છે. એક સારો તાલીમ પામેલો ચાલનાર હોય તો તે કલાકના પાંચ માઈલ કાપી શકે. આ કસરતબાજ કલાકના ૭ માઈલ ચાલે છે. કેવળ ઝડપનો સવાલ હોય તો સાત માઈલ સુધી પણ ચાલી શકે છે. એનો સ્ટંટ ૭ મિનિટમાં એક માઈલ ચાલવાનો છે એને માટે એ એકાદ જાહેર બાગમાં એક મોટું કુંડાળું પસંદ કરે છે જે અમુક વખત ચાલવાથી માઇલ પૂરો થાય. લોકોનું ટોળું જોવા માટે એકઠું થાય છે. અને એ ઝડપથી ચાલીને એક માઈલ પૂરો કરે છે. જોનારાઓમાંથી ઘણા જુવાનિયાઓને એમ લાગે છે કે આ તો આપણે પણ કરી શકીએ. તેઓ તેનું અનુકરણ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે પણ બહુ જ ઓછા સફળ થાય છે. આ માણસની શક્તિનો જો બરાબર ખ્યાલ કરવો હોય તો વાંચક પણ એક માઈલ ખૂબ ઝડપથી ચાલવાથી કેટલા વખતમાં પૂરો કરી શકાય તેની ખાત્રી કરવા માટે પ્રયોગ કરી જોવો.

બીજા અમેરિકન જાણીતા ચાલનારાઓમાં જેમ્સ એચ હોકીંગનું નામ આગળ પડતું છે. એણે ૬૫ મું વર્ષ વટાવી દીધું હોવા છતાં પોતાની જુવાની નિયમિત ચાલવાની ટેવને લીધે અદ્‌ભુત રીતે જાળવી રાખી છે. ૬૫ મા વર્ષે એની વર્ષગાંઠે પોતાનામાં હજી જુવાનીનું જોમ છે એ હકીકત સિદ્ધ કરવા માટે એ ૧૪ કલાકમાં ૬૫ માઈલ ચાલ્યો હતો.

હમણાં જ થોડા વખત ઉપર છાપાંઓમાં એક ૨૫૦ વર્ષની ઉમરના ચીનાનું જીવનવૃતાંત પ્રગટ થયું હતું. આ ઉમરે એ ૫૦ વર્ષનો હોય એવો દેખાય છે. આ માણસના આટલા બધા લાંબા જીવનનું રહસ્ય સમજવા માટે વૈજ્ઞાનિકો ખૂબ પ્રયત્ન કરી રહ્યા છે. અને જો કે એના દીર્ઘાયુષને માટેનાં બધાં જ કારણો સમજાયાં નથી તો પણ કેટલાંક કારણો તો દેખીતાં જ છે. એનો ધંધો જડી-બુટ્ટી એકઠી કરવાનો અને વેચવાનો હોવાથી એને ખૂબ ચાલવાનું રહે છે. આ સતત ચાલવાની ટેવ ઉપરાંત એનો ખોરાક સાદો છે. અને એ પોતાના ખોરાકમાં બ્રાહ્મી અને અલફાફા જેવી વનસ્પતિ-ઓનો છૂટથી ઉપયોગ કરે છે. મગજને અને જ્ઞાનતંતુઓને પોષણ આપવા માટે બ્રાહ્મી આ દેશમાં લાંબા કાળથી જાણીતી છે. અલ—ફાફા એમાં સમાયેલા ક્ષારો અને અને પ્રજીવકોની વિપુલતાને લીધે તંદુરસ્તી ઉપર ઘણી જ સારી અસર ઉપજાવે છે. અને શરીરના પોષણમાં મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

ધંધાદારી રખડુઓ

પોતાના ધંધાને અંગે અથવા તો કરકસર માટે જેમને લાંબું ચાલવું પડે છે એવા લોકોના જીવનના અભ્યાસથી ઘણું જાણ-વાનું મળી રહે છે. ઘણા બાવાઓ પગે લાંબાં અંતરો કાપે છે અને કેટલાકોએ તો હિંદુસ્તાનનાં બધાં જ યાત્રાનાં ધામોની પગે મુસાફરી

કરી હોય છે. ચાલવાની કસરત ઉપરાંત એ લોકો તાજી હવા અને સૂર્યપ્રકાશનો લાભ સતત મેળવતા જ હોય છે. એને લઈને ખરાબ ખોરાક અને ગંદી ટેવો છતાં એમની તંદુરસ્તી સરવાળે ઘણી સારી રહે છે. બીજા ધંધાદારી ચાલનારાઓની તંદુરસ્તી ઉપર પણ એમની ચાલવાની ટેવની અસર સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકાય છે. જાણીતા પહેલવાનોને જ્યારે કોઈ હરીફાઈ અથવા કુસ્તીમાં ઊતરવાનું હોય ત્યારે લાંબાં લાંબાં અંતરો ચાલીને શરીરને સંપૂર્ણ રીતે કાર્યક્ષમ બનાવે છે. એમની પાસે જે લોકો શરીર સુધારવા માટે આવે છે તેમની તાલીમની શરૂઆત પણ તેઓ ચાલવાથી કરે છે.

મહાપુરુષો

ઘણા મહાપુરુષો પોતાની તંદુરસ્તી સુધારવા માટે નિયમિત ચાલવાનું રાખતા. જૂના જમાનામાં જીસસનું અને અર્વાચીનોમાં બેન્જામીન ફ્રેન્કલીનનું નામ નજરે ચઢે છે. કાયદાની સામે થવાની ફરજ લખનાર અમેરિકન મહાત્મા થોરો ચાલવાનો ખૂબ શોખીન હતો. થોરોને માટે ચાલવું એ એક સાહસ સમાન હતું. એ કદી નિર્ણિત રસ્તાઓ ઉપર અથવા ચીલાઓ ઉપર ચાલતો નહિ. દરેક વખતે એ નવા રસ્તાઓ શોધી કાઢતો અને મન ફાવે ત્યાં રખડતો. ચાલતી વખતે એ દરરોજના વિચારો અને ચિંતાઓથી મનને મુક્ત રાખતો. પૂ. ગાંધીજીનો ચાલવાનો શોખ જાણીતો છે. તેઓ જ્યારે ઉતાવળે ચાલતા હોય ત્યારે સામાન્ય ચાલનારને તો એમની સાથે દોડવું જ પડે.

ચાલવાની અપૂર્ણતાઓ

ચાલવાની કસરતના અનેક લાભો હોવા છતાં આપણે એને સંપૂર્ણ કે આદર્શ કસરત કહી શકીએ નહિ. એનાથી બધા સ્નાયુઓને સરખો વ્યાયામ મળતો નથી. તરવાથી બધા સ્નાયુઓનું સંકોચન

અને પ્રસરણ જેવી રીતે થાય છે તેવી રીતે ચાલવાથી થતું નથી. એ જ રીતે શાસ્ત્રીય કસરતોથી શરીરનો જેવો સર્વાંગ સંપૂર્ણ વિકાસ થાય છે, તેવો ચાલવાથી થતો નથી.

ચાલવાના આ બધા દોષો અને અપૂર્ણતાઓ દૂર કરવા માટે એની સાથે બીજી કેટલીક કસરતો પણ કરવી જોઈએ. જો તમે સાંજના ચાલવા જતા હો તો સવારમાં કેટલાંક આસનો કરવાં. આસનો સહેલાં પડવા માંડયા પછી કંઈક વધુ પરિશ્રમ માગી લેતી અઘરી કસરતો કરવી. જો ગામ પાસે તળાવ, નદી અથવા દરિયો હોય તો અઠવાડિયામાં બે દિવસ ચાલવાનું છોડી દઈ તરવાનું રાખવું. દોરડું કૂદવાની કસરત પણ ચાલવાની અપૂર્ણતાઓ ઘણે અંશે દૂર કરશે.

જો ચાલવાની કસરત સવારમાં કરતાં હો તો સાંજના ગમે તે દેશીવિદેશી રમતમાં ભાગ લેવાનો રાખવો. રમતથી જે ખેલદીલી કેળવાય છે તે ચાલવાથી કેળવાતી નથી.

એક સારામાં સારી કસરત ચાલવું અને દોડવું એ રીતે વારાફરતી કાર્યક્રમ બદલવો એ છે. પહેલાં ચાલવાથી શરૂઆત કરવી પછી થોડું દોડવું અને વળી પાછું શ્વાસ હેઠો બેસે ત્યાં સુધી ચાલ્યા કરવું. આ રીતે કરવાથી એક સામટું દોડવાથી જે અતિશય થાક લાગે છે તે નહિ લાગે અને પરસેવો સારી રીતે વળવાથી તેમજ ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસથી મલોત્સર્ગનું કાર્ય વધુ સફળતાપૂર્વક પાર પડશે.

ચાલવાની જુદી જુદી રીતો

જે લોકો રોગ મટાડવા માટે કે તંદુરસ્તી સુધારવા માટે ચાલવા માગતા હોય તેમણે તો ઝડપથી ચાલવું જોઈએ. શરૂઆત ભલે ધીમે ધીમે ચાલવાથી થાય પણ જેમ શક્તિ વધે તેમ જો ઝડપ વધારવામાં

નહિ આવે તો આ કસરતથી પૂરતો લાભ નહિ થાય. મરતાં મરતાં અર્ધો માઇલ અથવા પા માઇલ ટાંગા ઘસડતાં ચાલવું એને કસરત ન કહી શકાય. ડૉ. કેલોગ કહે છે કે રોજના ઓછામાં ઓછા આઠ માઇલ ચાલો ત્યારે જ કસરતને માટે ચાલ્યા છો એમ કહી શકાય. કસરતને માટે જેઓ ચાલવા માગતા હોય તેઓ દરરોજ ઓછામાં ઓછા પાંચ માઇલ અને વધુમાં વધુ દસ માઇલ ચાલે તો જ શરીર સુધારવાની બાબતમાં સંતોષકારક પરિણામો મેળવી શકે, એવો મારો અનુભવ છે.

વારાફરતી ચાલવા અને દોડવાથી એકલું ચાલવાને લીધે પ્રસંગોપાત લાગતો કંટાળો દૂર કરી શકાય.

પાછલે પગે ચાલવાથી પગના બીજા સ્નાયુઓને કસરત મળી રહે છે. વેસ્ટન ટેકરીઓ પણ પાછલે પગે ઊતરવાની ચાલનારાઓને સલાહ આપે છે. જ્યાં સારા રસ્તાઓ હોય ત્યાં પાછલે પગે પાછળ જોતાં જોતાં ટેકરીઓ ઊતરવાનો તેમજ ચડવાનો પ્રયોગ થોડાક સમય માટે અવશ્ય કરવા જેવો છે.

બે હાથ ઉપર ચાલવાની ટેવ અતિશય અઘરી છે. છતાંય આ રીત ઉપર મેળવી શકાય એટલું પ્રભુત્વ મેળવી લેવું જોઈએ. શરૂઆતમાં એકાદ સાથીને બંને પગ પકડવાનું કહી શકાય પછીથી એક પગ પકડે અને ત્યાર પછી વગર આધારે પણ સહાય આપનાર માણસની દેખરેખ નીચે ચાલી શકાય. આ કસરતમાં શીર્ષાસનના બધા લાભો હોવા ઉપરાંત એનાથી અદ્‌ભુત બાહુબળ અને નાજુક બેલન્સ મેળવી શકાય છે.

બીજો એક ચાલવાનો પ્રકાર ચારપગે એટલે બંને હાથે અને બંને પગે ચાલવાનો છે. કબજિયાત દૂર કરવામાં તેમ જ એપેન્ડિસાઈટીસ મટાડવામાં આ કસરત ઘણી કિંમતી છે. ટેકરી ઉપર અને

ડુંગરાઓ ઉપર ચડવાની અને રખડવાની કસરત એક સારામાં સારી કસરત છે. એનાથી બળ વધે છે, તંદુરસ્તી સુધરે છે અને ખાસ કરીને કલેજાના રેાગેા અને કબજિયાત અવશ્ય મટે છે. હૃદયરેાગીઓને હૃદય મજબૂત અને કાર્યક્ષમ બનાવવા માટે આ કસરત ઘણી જ કિંમતી છે. પણ એ બહુ જ ધીમે ધીમે કરી વ્યવસ્થિત રીતે આગળ વધવું જોઈએ. અને કેાઈ નિષ્ણાતની દેખરેખ હેઠળ એ થવી જોઈએ. ક્ષયરેાગીઓ માટે પણ એ જ કહી શકાય.

ચાલનારાઓ માટે કેટલીક સૂચનાઓ

જે લેાકેા પેાતાનેા કેાઈ ચેાક્કસ રેાગ મટાડવા માટે અથવા તેા કેવળ સારી તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા માટે ચાલવા માગતા હેાય તેઓ જો શાસ્ત્રીય રીતે ચાલશે તેા ઓછા પરિશ્રમે ઘણાં વધુ સારાં પરિણામેા મેળવી શકશે.

શરૂઆત શી રીતે કરવી ? : જો તમે કદી ચાલ્યા ન હેા તેા પા અથવા અર્ધા માઈલથી ચાલવાની શરૂઆત કરેા. જેમ જેમ શક્તિ વધતી જાય તેમ તેમ ચાલવાનું વધારતા જાઓ. સામાન્ય થાક લાગે એટલે ચાલવાનું બંધ કરેા. અતિશય થાક લાગે ત્યાં સુધી કદી ચાલવું નહિ. જો કેાઈ વખત બીજે દિવસે એમ લાગે કે આગલે દિવસે વધારે પડતી કસરત થઈ ગઈ છે તેા એક કે બે દિવસ બિલકુલ ચાલવું નહિ. શરીરમાં પૂર્વવત્ શક્તિ લાગે એટલે ફરી પાછી કસરત શરૂ કરવી. ચાલવામાં દરરેાજના એક અથવા બે ફર્લાંગ વધારતા જવું. પછીથી એવેા એક વખત આવી જશે, જ્યારે તમને એમ લાગશે કે તમારી શક્તિની મર્યાદા આવી ગઈ છે અને કેાઈ પણ ઉપાયે એટલા અંતરથી વધુ અંતર ચાલી શકાય તેમ નથી. ત્યાર પછી એ જ અંતરને દિનપ્રતિદિન વળગી રહેવું જોઈએ. જુદાજુદા માણસેામાં આ મર્યાદા જુદેજુદે અંતરે આવી જાય છે. સામાન્ય રીતે

દરરોજના પાંચથી પચીસ માઈલ એ ચાલવાની બે મર્યાદાઓ છે. નબળા બાંધાના માણસો પાંચ અથવા ઓછા માઈલમાં થાકી જાય છે. મજબૂત બાંધાના માણસો પચીસ અથવા એથી વધુ માઈલ વગર થાકે ચાલી શકે છે. તમારી મર્યાદા–રેખા પ્રગતિશીલ રીતે ચાલીને ખોળી કાઢો; અને એ મર્યાદાને વળગી રહો.

ચાલવાનાં સમય અને સ્થળ : ચાલવા માટે આદર્શ સમય વહેલી સવારનો અથવા તો સાંજનો છે. સ્થળ શહેર અથવા ગામ બહાર રસ્તાઓ અથવા કેડીઓ છે. પણ જ્યાં કોઈ પણ કારણને લઈને શહેર બહાર જવાનું શક્ય ન હોય ત્યાં શહેરમાં પણ ચાલવાની કસરત ન ચૂકવી જોઈએ.

પગની સંભાળ : ચાલતી વખત પગરખાં પહેરવાં કે નહિ એ પ્રશ્નના જવાબનો આધાર સંજોગો ઉપર રહે છે. પગરખાં પહેરીને ચાલવાથી જે કંઈ લાભો થાય છે તે કરતાં ઘણા વધુ લાભો ખુલ્લા પગે ચાલવાથી થાય છે એ હકીકત તો નિર્વિવાદ છે. જુસ્ટ અને બીજા લેખકો એવો મત ધરાવે છે કે ઉઘાડે પગે ધરતી ઉપર ચાલવાથી પૃથ્વીની વિદ્યુત્ શક્તિ આપણું શરીર શોષે છે અને એને પરિણામે શરીરની બધી ક્રિયાઓ વધુ સારી રીતે ચાલે છે. આ મત સાચો છે કે કેમ એ કદાચ વિવાદનો વિષય હોઈ શકે પણ વ્યવહારુ અનુભવ તો ઉઘાડે પગે ચાલવાના લાભો વિશેષ છે એમ બતાવે છે. પણ એનો અર્થ એવો નથી કે ઉનાળે કે ચોમાસે સવારે કે બપોરે સારા કે ખરાબ રસ્તા ઉપર ઉઘાડા પગે ચાલચાલ કરવું. ઉઘાડા પગે ચાલવા માટે નીચેનાં સ્થળો સારાંમાં સારાં છે. બાગબગીચામાં સવારમાં ઝાકળ ભરેલું ઘાસ, સવારમાં નદીની ભીની રેતી, દડવાળો રસ્તો અથવા તો જ્યાં સારી રીતે અવરજવર હોય એવી કેડીઓ. રેલવેના પાટાની બંને બાજુની કેડીઓ પણ ચાલવા માટે દરેક રીતે અનુકૂળ હોય છે. ચાલવાનો રસ્તો

કાચ, કાંટા, કાંકરા, અને કાંટાળાં ઝાડવાંથી મુક્ત હોવો જોઈએ. ફાધર ક્નાઈપ પોતાના નબળા દર્દીઓને હમેશાં સવારમાં લીલા ઘાસ ઉપર અથવા તો નદીની રેતીમાં કે છીછરા વહેળામાં ચાલવાની સલાહ આપતા. અને આ પ્રયોગનાં આશ્ચર્યકારક પરિણામો એમના દર્દીઓને જોવાનાં મળતાં. પણ જ્યાં આગળ કોઈ પણ કારણને લઈને અનુકૂળ રસ્તો ન હોય ત્યાં પગરખાંનો ઉપયોગ કરવો હિતાવહ છે. પગરખાં એવાં હોવા જોઈએ કે જેથી પગનું રક્ષણ થવા ઉપરાંત એને વધુમાં વધુ સ્વાતંત્ર્ય મળી રહે.

રબરના તળિયાવાળા બૂટ દરેક રીતે નાપસંદ કરવા જેવા છે. એ બૂટ પગને ગરમ રાખે છે, અને ખાસ કરીને ઉનાળામાં તો ઘણી જ તકલીફ આપે છે. આવા બૂટ કરતાં ચંપલ એ બાબતમાં ચઢિયાતાં છે. એનાથી પગનાં તળિયાં ઠંડા રહે છે, અને પગની ચામડીને હવા સ્પર્શી શકે છે.

છતાંય જે લોકો નિયમિત લાંબું ચાલવા માગે છે, તેમને માટે સાદાં અથવા પહાણી ચંપલ પણ બહુ ઇચ્છવા જેવાં નથી. એક તો આવાં ચંપલ પગની કમાનને (arch) પૂરતો આધાર આપતાં નથી અને એને લઈને ઘણું લાંબું ચાલનારને માથે કમાન ઢળી પડવાનો અને એ રીતે માંદા પડવાનો ભય સતત ઊભો જ રહે છે. જેનું શરીર સારી રીતે કસાયેલું છે એ કદાચ ચંપલથી લાંબું અંતર કાપી શકે. પણ નબળા માણસોને અને રોગીઓને એવું જોખમ ખેડવું ના પાલવે. ચંપલના ઉપયોગમાં બીજી મુશ્કેલી એ છે કે ધૂળિયા અથવા કાંકરાવાળા રસ્તા ઉપર રેતીના અને કાંકરીના નાના નાના કણો આંગળાની વચ્ચે અથવા પગ અને તળિયા વચ્ચે પેસી જઈને ચાલનારને ઘણી તકલીફ આપે છે.

જ્યાં લાંબું ચાલવાનું હોય અને રસ્તો પ્રતિકૂળ હોય ત્યાં પગના

ઘાટ સાથે બરાબર બંધબેસતા થાય એવા સારા ચામડાના શીવેલા બૂટ જ વાપરવા જોઇએ. બૂટ શિવડાવવામાં અથવા ખરીદવામાં ફેશનનો ખ્યાલ ના રાખતા; પગના ઘાટ, સુખ અને સગવડનો ખ્યાલ પહેલો રાખવો જોઈએ. બૂટ અતિશય ભારે તેમજ આગળથી સાંકડા ના હોવા જોઈએ. તેમજ અંદર કોઇપણ જગાએ ઝીણી ખીલી કે બીજી કોઈ અનિયમિતતા ન હોય એની ખાસ કાળજી જો રાખવામાં નહિ આવે તો લાંબુ ચાલતાં જોડાનો નાનામાં નાનો દોષ પણ પગને ખરાબ કરશે. નવા બૂટ એકદમ લાંબા પ્રવાસ માટે ના પહેરતાં, ધીમે ધીમે થોડાં અંતરો કાપી પછીથી જ સામાન્ય ઉપયોગ માટે શરૂ કરવા. સામાન્ય બૂટ અંગૂઠાને આંગળા તરફ વાળે છે, અને એને પરિણામે ચાલનારની ચાલ કઢંગી બને છે. નખ જો નિયમિત ન કપાતા હોય તો સારા બૂટની અંદર પણ અગવડ ઊભી થવાનો સંભવ રહે છે. નખ જો અંદરની બાજુ વળેલા ઊગતા હોય તો નખને બરાબર કાપી નાખ્યા પછી સજીવ નખને એક ચીપીઆથી સહેજ ઊંચા કરી અંદર ચોખ્ખું રૂ મૂકી દેવું. આ ઉપાયથી નખ અંદર વળતા અટકશે અને આગળ વધશે.

વસ્ત્ર–વિચાર : ચાલનારનાં ઘણાં સુખસગવડ અને એ કસરતના લાભોનો આધાર એનાં વસ્ત્રો ઉપર છે.

જો કપડાં અતિશય તંગ પહેરવામાં આવે તો સ્નાયુઓને હલનચલન માટે પૂરતું સ્વાતંત્ર્ય ન મળે એ દેખીતું છે. ચાલવા જવા માટે આદર્શ પોષાક અર્ધી બાંયનું ઉઘાડા કોલરનું ખમીશ અને ચડ્ડી એ છે. એને લઈને શરીરના ઘણા ભાગો સાથે હવા સીધે સીધી સ્પર્શે છે. અને ચાલનારને ચાલવા ઉપરાંત હવાસ્નાનના લાભો મળી રહે છે. ચડ્ડી ઉપરનો પટ્ટો પણ અતિશય તંગ ન હોવો જોઈએ.

જ્યારે આખો દિવસ ચાલવાનું હોય ત્યારે એકને બદલે બે મોજાંની

જોડ પહેરવાથી ઘણી અનુકૂળતા રહેશે. એને લઈને પગને થતું ઘષણ ઘટશે અને પગને થાક ઓછો લાગશે. જ્યારે લાંબું અંતર ચાલવાનું હોય છે ત્યારે પગને ખૂબ પરસેવો વળે છે. એટલા માટે સફેદ મોજાં વધારે ઇચ્છવા જેવા છે. રંગીન મોજાંથી પગ આળા થઈ જાય છે. અને ઘણી વખત એના રંગને લઈને પગને ગંભીર નુકસાન પણ પહોંચે છે. હલકાં, ખૂલતાં અને અનુકૂળ વસ્ત્રો અને પગરખાં ચાલવાનો આનંદ અનેક ઘણો વધારશે.

સ્નાન : ચાલીને આવ્યા પછી શરીરને સંપૂર્ણ રીતે ધોઈ નાખવું જોઈએ. અનેક લોકો કસરત કર્યા પછી નહાવાની કે કપડાં બદલવાની દરકાર કરતા નથી. આ એક મોટી ભૂલ છે. ચાલવાની કસરતનો એક લાભ તો એ છે કે એ ચામડીને વધુ સારી રીતે કાર્ય કરતી કરે છે. એટલે શરીરશુદ્ધિનો અને સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાનો સારામાં સારો સમય ચાલી આવ્યા પછી છે. સારી રીતે નહાવાથી અને નવાં વસ્ત્રો પહેરવાથી ચાલવાનો ઘણો થાક ઘટી જશે.

સ્નાન કરી લીધા પછી પગને લવણસ્નાન આપવું. એને માટે એક તપેલામાં પાણી ભરી એક કે બે મૂઠી મીઠું નાખવું. આ પાણીમાં પગ પાંચ મિનિટ સુધી દરરોજ રાત્રે ડુબાડી રાખવા.

* આ પ્રકારનું સ્નાન ઠંડક આપવા અને સારા રાખવા ઉપરાંત પગને કઠણ અને શ્રમસહિષ્ણુ બનાવવા માટે છે. પગને જો ચીરો, ઘસારો અથવા ચાઠું હોય તો શરૂઆતમાં સહેજ બળતરા કરશે. પણ ક્ષણ બેક્ષણમાં તુર્તજ એ લાગણી દૂર થઈ જઈ આલ્હાદની લાગણી ઉત્પન્ન થશે.

ઘણા અનુભવી ચાલનારાઓ પગને મજબૂત બનાવવા માટે ગરમ પાણીમાં મૂઠીભર મીઠું અને પ્યાલો ભરીને સરકો નાખવાની સલાહ

આપે છે. આ પ્રકારનું પાણી પણ પગનો થાક ઉતારવા માટે ઘણું જ ઉપયોગી છે.

ખાન, પાન, અને વ્યસનો : ખોરાક વિષે હું મારાં બીજાં પુસ્તકોમાં કહી ગયો છું. એટલે અહીં એનું પુનરાવર્તન કરતો નથી. પણ ખોરાક જો યોગ્ય રીતે પસંદ કરાયેલો અને વિવેકપૂર્વક લેવાએલો નહિ હોય તો ચાલવાના ઘણા લાભો માર્યા જશે.

ચાલતી વખતે જો તરસ લાગે તો ઠંડું પાણી એ સારામાં સારું પીણું છે, જ્યાં ઇચ્છા હોય અને સગવડ હોય ત્યાં લીંબુનું સરબત, ફળરસો, દૂધ અથવા મોળી છાશ પણ પીણા તરીકે લઈ શકાય. સોડા–લેમન અથવા ચાથી અળગા રહેવું વધુ સારું છે.

ચાલવા દરમ્યાન તમાકુ પીવાની ટેવ કોઈપણ રીતે સારી નથી. ચાલવાના ને તાજી હવાના ઘણા લાભો એનાથી ધોવાઈ જાય છે તેમજ એનાથી આંખોને અને દમ ઘૂંટવાથી શક્તિને હાનિ પહોંચે છે તે વધારાની.

શ્રી. હરિનારાયણ આચાર્યની સલાહ

જાણીતા શરીરવિકાસક શ્રી. હરિનારાયણ આચાર્ય યોગ્ય રીતે ચાલવા માટે 'કુમાર'ના ૧૫૪મા અંકમાં 'ચાલતા નથી માટે' એ નામના લેખમાં નીચે મુજબ સલાહ આપે છે.

મનુષ્ય બેપગો પશુ છે. આખી જીવસૃષ્ટિમાં એ એકલો 'ટટાર' ચાલે છે. એટલે એનો પરમ શત્રુ ગુરુત્વાકર્ષણ છે. પૃથ્વીનું અદૃશ્ય કઠોર બળ મનુષ્યને સતત પોતાની તરફ અધોમુખ ખેંચે છે. આ ખેંચાણ મનુષ્યના દીર્ઘાયુનું ઘાતક છે.

ચોપગાં પશુઓ પર આ ગુરુત્વાકર્ષણની ઝાઝી અસર નથી થતી.

એમનાં શરીર પૂરેપૂરાં સમતોલ છે. ચાર ખૂણે ચાર થાંભલા હોય અને તે ઉપર બાંધેલો માંચડો હોય. એનો ભાર જેમ સરખી રીતે, દરેક થાંભલા ઉપર છૂટો છૂટો છતાં ચારેના સંયુક્ત બળથી સમતોલપણે વહેંચાયો હોય છે, તેવી રીતે પશુઓના શરીરનો ભાર એમના પગ પર સમતોલ સ્થિતિમાં ઝિલાવાને લીધે, પૃથ્વીનું ખેંચાણ એમની સ્થિરતા ડગાવી શકતું નથી.

જ્યારે મનુષ્યની વાત જુદી છે. એના 'માંચડા'ના બે જ સ્તંભ છે. આખા ઊભા શરીરનો ભાર આ બે પાયા જ વહન કરે છે. એથી જ ગુરુત્વાકર્ષણના બળનો પ્રતિકાર કરવો એને માટે અઘરો છે. એટલી એની દશા નિરાધાર. બે થાંભલા ઉપર, ઊભો ડોલમડોલ થાય એવો ટટાર ભાર સમતોલ રાખવો એ કેટલું કઠિન છે એની કલ્પના અઘરી નથી. માથા ઉપર પાંચસાત માટલાં ઉપાડી બેચાર ડગલાં ચાલી જોવાથી ઝટ સમજાશે.

મનુષ્યનો દેહ 'ટટાર' રહે, એ હેતુથી કુદરતે શરીરની બંને બાજુએ પરસ્પર વિરોધી ક્રિયાશક્તિવાળા સ્નાયુઓનાં જોડકાં મૂક્યાં છે. પેટ અને સાથળના સ્નાયુઓનો સ્વભાવ (આકુંચન–ધર્મ) દેહને આગળ નમાવવાનો–કમરમાંથી વાળીને માથું પગ ભણી લઈ જવાનો છે. એનાથી ઊલટું, સાથળની પાછળના તથા બરડાના–ખાસ કરીને નીચેના ભાગના, કરોડની બંને બાજુએ દોરડા જેવા દેખાતા સ્નાયુ-ઓનો આકુંચનસ્વભાવ દેહને કમરમાંથી પાછલી તરફ વાળવાનો અર્થાત્ સીધો ટટાર રાખવાનો છે. એવી જ રીતે ડાબી બાજુએ શરીર કમરમાંથી ન ઝૂકી જાય એ અર્થે જમણા પડખાના સ્નાયુઓનો આકુંચનધર્મ અને જમણી બાજુ તે ન નમી પડે તે અર્થે ડાબા પડખાના સ્નાયુઓનો સ્વભાવ પ્રકૃતિએ નિર્ણીત કર્યો છે. આમ આગળ પાછળ, ડાબી જમણી બાજુએ પરસ્પર વિરોધી ધર્મવાળા

સ્નાયુસમૂહથી બંધાએલો દેહ 'ટટાર' રહી શકે છે. આવશ્યક ક્રિયાઓ કરવામાં, મનુષ્ય બુદ્ધિપૂર્વક દેહને આડીઅવળી ગમે તેવી સ્થિતિમાં વાળી ફેરવી શકે છે, પરંતુ તે સ્નાયુઓ પરના કાબૂને લીધે. આ સ્નાયુઓમાંના એકમાં પણ જો ક્ષતિ આવે તો તેટલે અંશે શરીરના 'ટટાર'પણામાં ખામી આવવાની જ. વૃદ્ધાવસ્થામાં ઘણા મનુષ્યોને કમરમાંથી આગળ વળી ગયેલા જોઈએ છીએ તે કમરના (બરડાના) સ્નાયુઓ જીર્ણ, અશક્ત થવાને પરિણામે જ.

સ્નાયુઓ મરી જાય છે એનું કારણ 'ક્રિયાભાવ' : ઘણા બાવાઓ હથેળીમાં શિવલિંગ રાખી હાથને અદ્ધર ઊંચકી રાખી સૂકવી નાખે છે તેમ, ફેફસાં ખવાય છે એનું કારણ પણ કંઈક અંશે નિષ્ક્રિયતા જ : પૂરેપૂરાં ફેફસાં ભરાય અને હલવાય એવી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા નથી થતી તેને લીધે જ, એવી જ રીતે જો માણસ પશુધર્મને અનુસરી 'ચાલતો' નથી તો એના સ્નાયુઓ—જે પરસ્પર સંકળાએલા, સમન્વિત રૂપે શરીરને 'ટટાર' રાખે છે, તેઓની શક્તિનો હ્રાસ જ થાય છે. કારણ, શરીરની અસ્વાભાવિક ગતિ—સ્થિતિથી શરીરનો ભાર આ સ્નાયુઓ પર સરખો ન વહેંચાતાં, આડોઅવળો ઓછોવત્તો પડે છે. કોઈને ખૂબ કામ મળે, કોઈને ઓછું. મેળ રહેતો નથી. આવો ક્રિયાભેદ બધાં યે અનિષ્ટ તત્ત્વોનું મૂળ છે. એને પરિણામે અશક્તિ, રુગ્ણતા, અવસાન અનુક્રમે આવે છે.

કલ્પના કરો. સિંહ, વાઘ, હાથી, ઘોડો, કૂતરો, હરણ—એ કે ત્રણ પગે ચાલવા માંડે, ચારે પગનો મેળ ન ખાય એમ ભિન્ન ગતિવાળાં હોય. અકલ્પ્ય છે, નહિ ? છતાં 'બુદ્ધિમાન' ગણાતો મનુષ્ય શું કરે છે ? દરેક રીતે એની શારીરિક ક્રિયાઓ મૂર્ખતાભરેલી, વિસંવાદી છે. એનો આહાર, એની ઊંઘ, એનો મળત્યાગ—બધું અસ્વાભાવિક, કૃત્રિમ છે. એ ઊભો રહે ત્યારે સહેજ ધક્કો લાગતાં તોલ ગુમાવી

જમીન પર પડે, એવી વિષમ સ્થિતિમાં.[1] એની ચાલ જુઓ. કોઈ વાંકા વળી ઝૂકતા ચાલનારા, તો બીજા વળી ઠેકડા મારતા દેડકા પેઠે ચાલે. કોઈની ગતિ તીડગોલ્લાં જેવી, તો અન્ય વળી હલેસાં મારતા, લથડતા પગે, જમીન ઘસતા ચાલે. પૃથ્વીના ગર્ભમાં રહેલાં સત્યને શોધતા હોય એમ, ચાલતાંચાલતાં કેટલાકની આંખો જમીન પર જ જડાયેલી, ગરદન ઊંટ પેઠે આગળ નમાવેલી, દાઢી છાતી સાથે ભીડેલી; બીજા વળી શિર પાછળ ઝુકાવી, અદ્ધર આંખે ધોળે દિવસે પણ આકાશના તારા ગણતા ચાલે! ગરીબ ગધેડું પણ આખો વખત પગ વચ્ચે માથું રાખીને ચાલતું નથી. છતાં બુદ્ધિમત્તાનો ગર્વ કરનાર મનુષ્યપશુ આખું જીવન, આવી અનૈસર્ગિક બીભત્સ ચાલે ચાલીને પૂરું કરે છે.

પરિણામ? પૃથ્વીના તળ ઉપર સૌથી નિર્બળ, અલ્પાયુ પ્રજા. રોગોનાં ઘર, કહોવાતાં, ગંધાતાં, બેડોળ[2] શરીર.

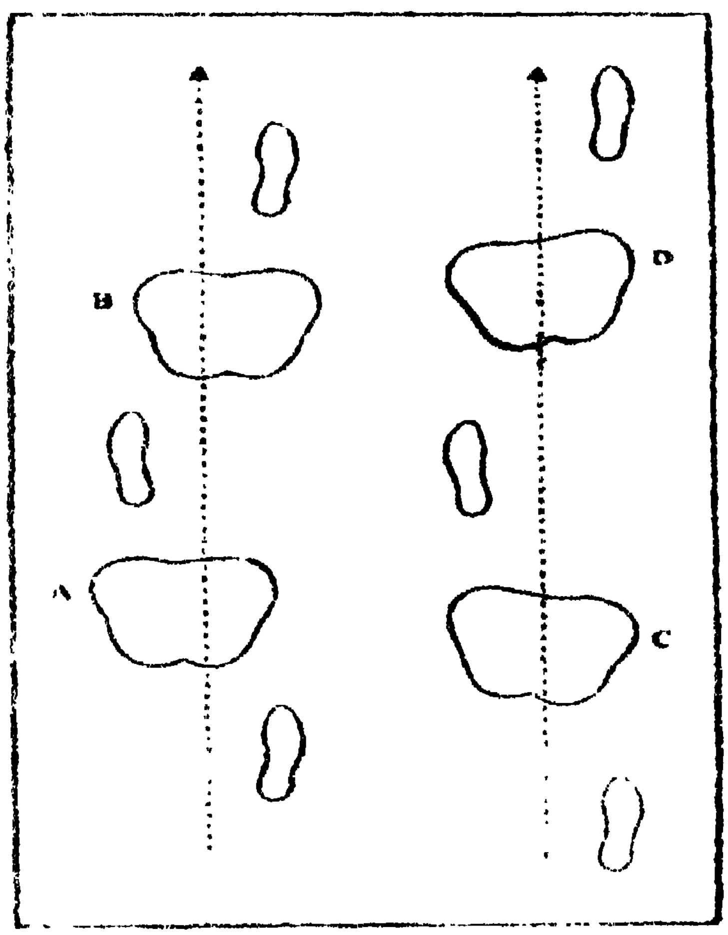
---

૧ આખું જ્યુજિત્સુ (જ્યુડો)નું વિજ્ઞાન, મનુષ્યના આવા સમતોલપણાના ભાવાભાવના વિચાર પરજ રચાયેલું છે. એમાં હરીફના બળની સામે બળનો જ ઉપયોગ ન કરતાં, એના બળને નિષ્ફળ કરનારી એની સમ વિષમ સ્થિતિનો જ લાભ લેવાય છે. એથી ઊલટું, કુસ્તીમાં બળનો ઉપયોગ પ્રધાનપણે થાય છે. જ્યુજિત્સુમાં હરીફને આપણા ઉપર ભાર નાખવા દઈને, તેને આપણી તરફ ખેંચવાનો હોય છે. કુસ્તીમાં હરીફના બળ સામે આપણું બળ અજમાવી એને પાછો હઠાવવાનો પ્રયત્ન મુખ્યત્વે કરાય છે.

૨ શરીરની આવી બેડોળ દશા (=અધુરા વિકાસને લીધે સ્નાયુઓમાં આવેલો વિસંવાદ) દૂર કરવા જ કૃત્રિમ સાધનો દ્વારા વ્યાયામ કરવાની જરૂર છે. અર્થાત્ બધી જાતની વ્યાયામપદ્ધતિઓનું રહસ્ય, સ્નાયુઓની મૃત દશા તથા વિષમ સ્થિતિ દૂર કરવા પૂરતું છે. વ્યાયામની કિંમત આ સુધારણા પૂરતી જ છે.

ઉપાય 'ટટાર' ઊભા રહો. અન્ય પશુઓ ચાલે છે તેમ, શરીરના આગળપાછળ, બંને બાજુના પ્રત્યેક સ્નાયુને સ્થાનભેદે યોગ્ય શ્રમ મળે તે રીતે 'ચાલો'.

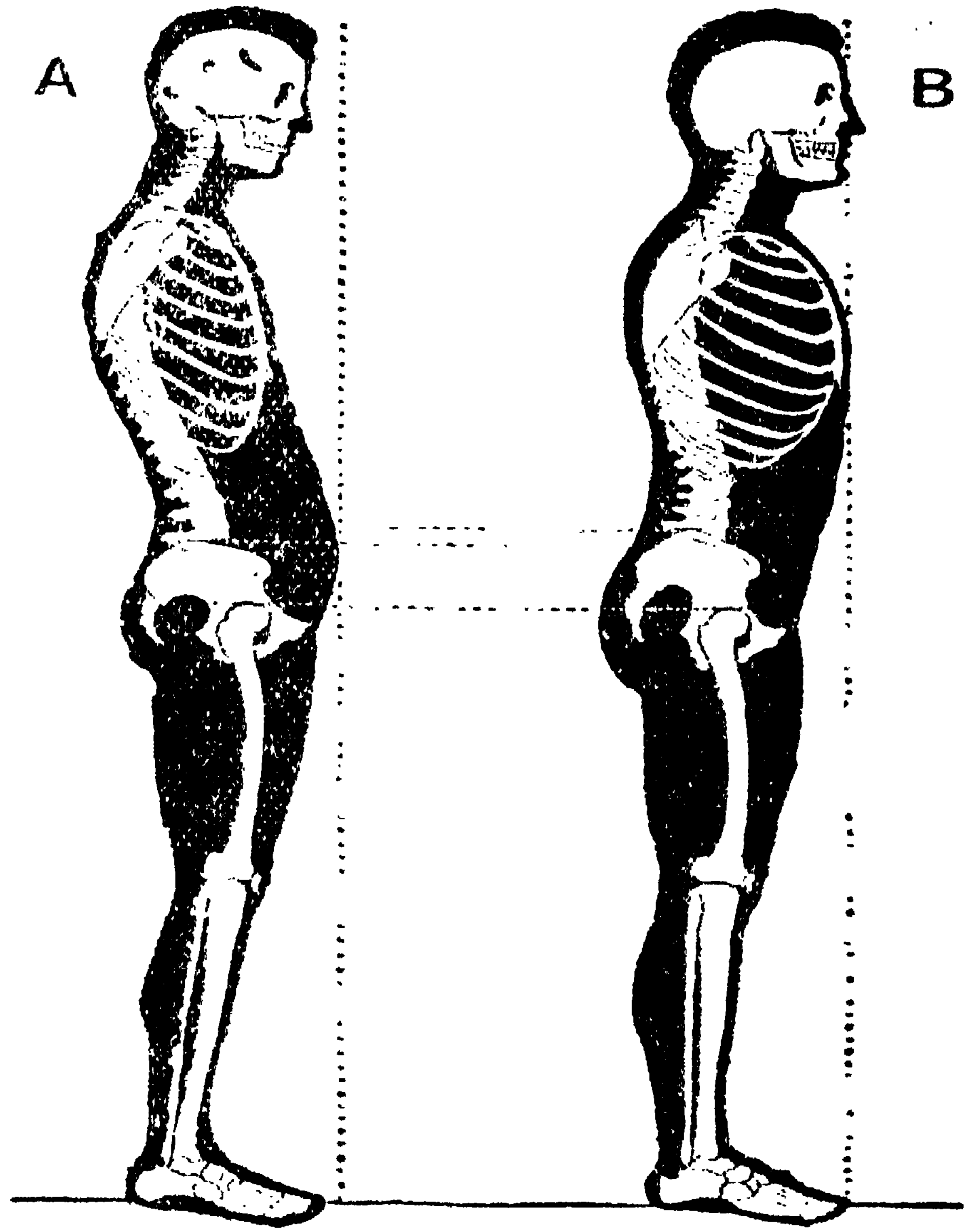
ટટાર એટલે અક્કડ સોટા જેવું નહિ, પણ શરીરનું સમતોલપણું સાચવીને; સ્થિતિસ્થાપકતાના ભોગે નહિ, પણ બધાં ગાત્રોની સંકળાયેલી સ્થિતિનો સંવાદ કેળવીને, બધો ભાર વહેંચીને : એકને ભોગે બીજા સ્નાયુને આરામ ન મળે તેવી રીતે.



જુઓ પડખેનું ચિત્ર. ડાબી બાજુની આકૃતિમાં ચાલવાની ખોટી રીત બતાવી છે. ડાબો પગ આગળ મૂકતી વખતે 'આખું' શરીર ડાબી તરફ ઝૂકે છે; જમણો પગ આગળ લેતી વખતે જમણી તરફ. એથી શરીરનો ભાર શરીરના મધ્યબિન્દુની રેખાની બહાર પડવાથી સમતોલપણું રહેતું નથી પરિણામે, A અને B માં બતાવ્યા પ્રમાણે કમરનાં હાડકાંનું ચોકઠું મધ્યરેખા પરથી ખસી જાય છે. જમણી બાજુની આકૃતિમાં ચાલવાની નૈસર્ગિક રીત દર્શાવી છે. ડાબો પગ ઉપાડી આગળ મૂકતાં આખું શરીર ડાબા હાથે 'ઝૂકતું' નથી, પણ કમરની ધરી પર, રવૈયાની પેઠે શરીરનું 'ડાબું પડખું' માત્ર ડાબા પગ ભણી 'આગળ' ફરે છે : અને જમણો પગ આગળ મૂકતાં 'જમણું પડખું' એ જ ધરી ઉપર, 'આગળ' ફરે છે. આથી, ધડ કમર ઉપર ફરતું રહેતું છતાં C અને D માં દર્શાવ્યા મુજબ કમરનાં હાડકાંનું ચોકઠું મધ્યરેખા ઉપર બરોબર સ્થિર રહે છે. પહેલીમાં 'આખા' શરીરનો ડાબાજમણી 'ઝોક' : બીજી પદ્ધતિમાં શરીરનાં 'પડખાં'ની જ 'આગળ પાછળ' ફરવાની ક્રિયા.

માનવામાં ન આવે એવી વાત છે. ભારે ભારે વ્યાયામ કરવાથી ખીલેલાં સુંદર સુઘટિત અવયવવાળાં શરીર જોડે શોભે એવાં શરીર કેવળ ચાલવાથી તે ઘડાતાં હશે ? શા માટે નહિ? સુંદર શરીરનો અર્થ શો ? હાડકાંના માળા ફરતું, પરસ્પરના સંબંધે કેળવાએલા સ્નાયુઓનું સુગ્રથિત આવરણ, કે બીજો કોઈ? આવું આવરણ કરનાર સ્નાયુનો ઉપયોગ શો ? કેવળ શરીરને ટટાર રાખવાનો, શરીરની બધી ક્રિયા સરળતાથી કરવાનો અને તે તે ક્રિયાપ્રસંગે થતી શરીરની સમવિષમ સ્થિતિમાં શરીરનું સમતોલપણું સાચવવાનો. ઊભા રહેવાની અને ચાલવાની ક્રિયાઓ નૈસર્ગિક રીતે થતી હોય તો એ જ સ્નાયુઓ બીજી બધી શારીરિક સ્થિતિઓમાં પણ અનિર્બંધ કાર્ય કરવાના. આમ, કોઈ પણ સ્થિતિમાં સ્નાયુ ઉપર અણઘટતું દબાણ નહિ આવે. એને લીધે શરીરની અંદરનાં જઠર, આંતરડાં, ફેફસાં આદિ અંગોની પાચન, મલોત્સર્ગ, શ્વાસોચ્છ્વાસ વગેરે ક્રિયાઓ અંકુશિત રીતે થવાની.

સ્નાયુવિકાસ પણ સાથેસાથે થવાનો. શરીરને ટટાર રાખવાથી આગળપાછળ અને પડખાંના સ્નાયુઓમાંના દરેકને શરીરની સ્થિરતા અર્થે આકુંચન તો કરવું જ પડશે. તેવી જ રીતે ચાલતી વખતે શરીરના બધા સ્નાયુઓ—પાનીથી ગરદન સુધીના બધા યે—ને ક્રમે ક્રમે વારાફરતી આકુંચન કરવું પડશે. આમ ધીમે ધીમે સરખા શ્રમ વડે એકધારો વિકાસ થવાથી સમગ્ર સ્નાયુઓ બળવાન અને સુંદર બને છે. જે ફલપ્રાપ્તિ અર્થે (=આખું શરીર કેળવવા) વ્યાયામનાં સાધનોનો ઉપયોગ કરનારને જુદીજુદી અનેક પ્રકારની કસરતો કરવી પડે છે, તેજ ફલપ્રાપ્તિ આ માત્ર 'ચાલવાની' ક્રિયાથી સરળતાથી થઈ શકે છે. કસરતની માથાકૂટ નહિ; અખાડામાં જવાની ઉપાધિ નહિ. કારણ, અન્ય પશુઓ કસરત નથી કરતાં, છતાં યાવજ્જીવન સુંદર સાષ્ટવપૂર્ણ સુદૃઢ દેહ સાચવી શકે છે, તો પછી એકલા મનુષ્યે શો ગુનો કર્યો જે બીજાં પશુઓ નથી કરતાં તે (વ્યાયામ) તેને કરવો પડે?



ઊભા રહેવાની ખોટી રીત અને ખરી રીત

A=ખોટી રીતે ઊભા રહેવામાં કરોડ વાંકી થવાથી પેટ આગળ નીકળે છે અને છાતી બેસી જાય છે. પણ B પ્રમાણે કરોડ ટટાર કરી એટલે પેટ આપોઆપ અંદર ખેંચાય છે અને પાંસળીઓ ઉપરવાથી છાતી ફૂલે છે. વળી, A કરતાં B વાળો આદમી બેત્રણ ઈંચ નીચો હોવા છતાં, કુદરતી રીતે ઊભો રહેવાને લીધે Aના જેવડો જ જ ઊંચો લાગે છે. Bની સાચી રીતમાં કપાળ, છાતી અને પગના અંગુઠાનો અગ્ર ત્રણે એક જ રેખામાં હોવાથી સમતોલપણું સચવાયું છે. Aમાં એવું કશુ જ દેખાતું નથી.

કોણે ન ચાલવું?

આગળનાં પાનાંઓમાં ચાલવાથી રોગ–શાંતિ (Walking cure) શી રીતે થાય છે, તે સંબંધી જરૂરી માહિતી આપી છે. પણ એ સલાહ અમલમાં મૂકતાં પહેલાં કેટલોક વિવેક જરૂરી છે. ચાલવાથી દરેક દરેક રોગ મટી જાય છે, એવું લેખકનું મંતવ્ય છે જ નહિ. આ દુનિયા ઉપર એવો એક પણ કુદરતી કે અકુદરતી ઉપચાર અસ્તિત્વ ધરાવતો નથી કે જેનાથી દરેક દરેક રોગ મટાડી શકાય. એ ઉપરાંત કોણે કોણે ન ચાલવું એ પણ જાણી લેવું જોઈએ.

(૧) નાનાં બાળકોને કદી બળાત્કારે ચલાવવાં નહિ. તેઓ થાકી જાય કે તુર્તજ તેમને ઊંચકી લેવાં અથવા વાહનમાં બેસાડવાં. બળાત્કારે ચલાવવાથી તંદુરસ્તીને હાનિ પહોંચવા ઉપરાંત તેમનાં શરીર વધતાં અટકી જાય છે.

(૨) કોઈપણ ઉગ્ર રોગમાં (acute disease) ચાલવું નહિ. આરામ એ જ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. અપવાદ : શરદી અને સળેખમ.

(૩) હઠીલા અને જીવલેણ રોગોના આગાઉ વધેલા કેસોમાં નિષ્ણાંતની સલાહ સિવાય કદી ચાલવું નહિ.

(૪) હૃદય રોગીઓએ કદી લાંબાં અંતર કાપવાં નહિ.

(૫) અતિકૃશ અને અતિસ્થૂલ માણસોએ પણ યોગ્ય તૈયારી વિના ચાલવું નહિ.

(૬) જેમની જીવનશક્તિ ઘણી ઓછી હોય તેમણે લાંબાં અંતરો ચાલવાં નહિ.

(૭) ઘણા દરદીઓને લાંબું ચાલવાથી કેટલાંક અનિષ્ટ લક્ષણો માલમ પડશે (ખાસ કરીને જૂના દબાઈ ગએલા રોગોનાં). જો આ

લક્ષણો સામાન્ય હોય તો એકાદ અઠવાડિયા સુધી એના તરફ ધ્યાન આપવાની જરૂર નથી. કારણ કે જેમ જેમ શરીર સુધરતું જશે તેમ તેમ લક્ષણો ઘટતાં જશે. પણ જો લક્ષણો ચાલુ રહે અને તેમાં કંઈ સુધારો ન જણાય તો ચાલવાનું બંધ કરી દઈ કોઈ નિષ્ણાતની સલાહ લઈ તે મુજબ જ કસરતનો કાયક્રમ ગોઠવવો.

ચાલવાથી કયા કયા રોગો મટે છે?

આગળ જણાવ્યા મુજબ ઉગ્ર રોગો અથવા તો મર્યાદિત માંદગીઓ માટે આ કસરત ઉપયોગી નથી. એજ રીતે હઠીલા અને જીવલેણ રોગોના ઘણા આગળ વધી ગયેલા કેસો માટે પણ આ કસરતથી ઝાઝો લાભ નહિ મળી શકે. પણ બધા કષ્ટસાધ્ય અથવા તો હઠીલા રોગોમાં આ કસરત ઓછીવત્તી ઉપયોગી તો માલૂમ પડી છે. આ પ્રકારના રોગો અપચો, કબજિયાત, દમ, પાંડુ રોગ, હરસ વગેરે છે. આ રોગો ચાલવાની કસરતથી કાં તો સંપૂર્ણ રીતે મટી જશે અથવા તો એ મટાડવામાં આ કસરત ખૂબ સહાયભૂત થશે. એ કહેવાની ભાગ્યે જ જરૂર હોય કે ચાલવાની કસરતના બધા લાભો મેળવવા માટે જીવન બીજી પણ દરેક રીતે નૈસર્ગિક હોવું જોઈએ.

અપચો અને પાચનમાર્ગની વિક્રિયાઓ

આ ફરિયાદો મોટે ભાગે ખાવાપીવાની બેદરકારી ભરેલી ટેવોથી, બેઠાડુ જિંદગીથી અને અનિયમિત રહેણી કરણીથી થાય છે. એને માટે બહુ થોડા અંતરથી ચાલવાની શરૂઆત કરી ધીમે ધીમે દરરોજ અંતર વધારતા જવું, જેથી મલોત્સર્ગ સારી રીતે થઈ જૂના કોષોનો નિકાલ થશે, અને નવા કોષોની રચના માટે શરીરને જે દ્રવ્યની જરૂર પડે છે તેને માટે ભૂખ ધીમે ધીમે ઊઘડશે, અને ખોરાકનું પાચન અને અભિશોષણ સુધરશે. વધુ માટે અપચાના સહેલા ઉપાયો એ નામનું પુસ્તક જુઓ.

કબજિયાત

ઘણી વખત આ રોગને બધા રોગોની માતા માનવામાં આવે છે. એ સત્ય હોય કે નહિ તો પણ એટલી હકીકત તો નિર્વિવાદ છે કે આ રોગને દૂર કરવાથી અનેક રોગો મટાડી શકાય છે અને બીજા અનેક રોગો મટાડવામાં સારી એવી સહાય મળે છે. આ ફરિયાદ અનેક લક્ષણોને જન્મ આપે છે, અને જો એના તરફ બેદરકાર રહેવામાં આવે તો કાળે કરીને સામાન્ય લક્ષણો ગંભીર રોગોમાં ફેરવાઈ જાય છે.

જ્યારે મોટું આંતરડું પોતાનું કામ કરતું અટકી પડે છે, ત્યારે એમાં જમા થએલો કચરો સડવા માંડે છે. એને લીધે જુદાજુદા જાતનાં ઝેરો અને ગેસો જન્મે છે. કેટલુંક ઝેર આંતરડાં મારફતે ચુસાઈ લોહીમાંથી શરીરના બીજા ભાગોમાં જઈ ત્યાં જુદાં જુદાં લક્ષણોને જન્મ આપે છે, જ્યારે કેટલુંક ઝેર આંતરડાંમાં સ્થાનિક લક્ષણો ઉત્પન્ન કરે છે. દૂષિત વાયુને લાઈને હૃદયના વધારે પડતા ધબકારા, પેટમાં દુખાવો, અથવા છાતીમાં કે બરડામાં કળતર જેવાં ચિન્હો પેદા થાય છે. માથાનો દુખાવો એ એક સર્વસામાન્ય ચિન્હ છે.

ચાલવાથી આખા અન્નમાર્ગને સતત પણ મૃદુ ઉત્તેજન મળ્યા કરે છે. સાથે સાથે જો ઊંડા શ્વાસ લેવામાં આવે તો ઉદરપટલ નીચે જાય છે, અને એનાથી આંતરડાં અને કલેજાને સરસ મસાજ થાય છે. લોહીનું ફરવાનું વધવાથી આંતરડાંમાં આવેલી રસગ્રંથીઓને વધુ પોષણ મળે છે, અને એ વધારે સતેજ થાય છે એને લઈને એ આંતરડાંને પાચક રસો અને એને સ્નિગ્ધ રાખનારા રસો સારા પ્રમાણમાં પૂરા પાડે છે. બધી કસરતોની પેઠે આ કસરત પણ જ્ઞાનતંતુઓનું કાર્ય સુધારે છે. જ્ઞાનતંતુઓનું કાર્ય સુધરે, પાચક રસો સારી રીતે ઝરે, અને આંતરડાંને સતત ગતિ મળે, એટલે પછી

કમ્મજિયાત અવશ્ય અદૃશ્ય થવાની સાથે સાથે એનાથી ઉત્પન્ન થતાં ત્રાસદાયક લક્ષણો પણ દૂર થશે.

કલેજાના રોગો માટે સામાન્ય ચાલવા કરતાં ટેકરા ચઢવા—ઉતરવાથી ઘણો વધારે લાભ થશે. તેમજ એ ઉપરાંત પેટ, અને બાજુઓને મજબૂત બનાવે એવી કસરતો સાથે સાથે કરવી.*

પાચન માર્ગના બધા રોગોમાં ખોરાક તરફ અવશ્ય ધ્યાન આપવું જોઈએ અને એમાં જરૂરી સુધારો કરવો જોઇએ.

શરદી, સળેખમ, દમ.

બીજા બધા ઉગ્ર રોગોની પેઠે શરદી એ શરીરે શરૂ કરેલી શરીર સફાઈની ક્રિયા છે, સળેખમ એ હઠીલી શરદી છે. આ બંને રોગોની સારવારમાં બે બાબતો ખ્યાલમાં રાખવાની હોય છે. એક તો મલોત્સર્ગ વધારવો અને બીજું આંતરત્વચાને એવી મજબૂત બનાવવી કે એ ચેપ અને દાહ સામે આત્મરક્ષણ કરી શકે. ચાલવાથી ફેફસાં, મૂત્રપિંડો ચામડી અને આંતરડાં વધુ સારી રીતે કામ કરતાં હોવાથી એક જ જગ્યાએ રોગદ્રવ્યનું જે દબાણ હોય છે તે ઘટે છે અને ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસથી શ્વાસમાર્ગ પણ મજબૂત બને છે.

દમમાં દર્દી સરળતાથી શ્વાસ બહાર કાઢી શકતો નથી. જ્યારે આ રોગનો હુમલો આવે છે, ત્યારે દર્દી કંઈક આસાનીથી શ્વાસ અંદર લઈ શકે છે. પણ કાઢતાં તો ઘણી જ મુશ્કેલી અનુભવે છે. આ પ્રાણઘાતક રોગ નથી. પણ એનાથી દર્દી અતિશય રિબાય છે. અને ઘણી વખત તો એ મોત આવે તો સારું એમ ઇચ્છે છે.

દમની પહેલાં ઘણી વખત જૂની ઉધરસ હોય છે અને એના

* વધુ માટે જુઓ : "કલેજાના રોગો."

મૂળમાં શ્વાસનળીનો અને આજુબાજુના ભાગોનો સોજો હોય છે, જેનું કારણ એ ભાગમાં થએલો વધારે પડતો મળસંચય છે. ચાલવાની કસરત શરૂ કરતાં પહેલાં થોડાક દિવસના ઉપવાસ અને દુગ્ધોપચાર કર્યો હોય તો એ વધુ ઇચ્છવા જેવું છે. જ્યારે દમનો સખત હુમલો હોય ત્યારે ચાલવાની કસરત ન કરવી. એ સિવાય બીજે વખતે કરવી. બીજા રોગોની પેઠે આ રોગમાં પણ ધીમે ધીમે શરૂઆત કરી આગળ વધવું.

અપેન્ડિસાઇટીસ

એપેન્ડિસાપેટીસ એટલે એપેન્ડિકસનો સોજો. આ સોજો આવવાનું કારણ અપેન્ડિસમાં લીંબુનાં બિયાં ભરાઈ જાય છે તે છે એવી એક દંતકથા પ્રચલિત છે. પણ એમાં ઝાઝું વજૂદ નથી. આ રોગ થવાનું સાચું કારણ તો લાંબા વખતની કબજિયાત છે. આ રોગનો હુમલો અચાનક આવતો નથી. એના આવતા પહેલાં શરીર અનેક નાની મોટી ચેતવણીઓ મોકલે છે, પણ એના તરફ જો બેદરકાર રહેવામાં આવે તો રોગ ઉગ્ર સ્વરૂપ પકડે છે. રોગને ઉગ્ર રૂપમાં બધા ઉગ્ર-રોગોમાં અપાતી સારવાર—આરામ, ઉપવાસ, જલોપચાર અને વિશુદ્ધ હવા—અહીં પણ અપાવી જોઈએ. બે પાંચ વખત હુમલો આવી ગયા પછી રોગ જૂનો અથવા હઠીલો થયો હોય ત્યારે અન્ય ઉપાયો સાથે નિયમિત અને લાંબું ચાલવાનું રાખવાથી અવશ્ય લાભ થાય છે.

લોહીનું દબાણ—ઊંચું અને નીચું

લોહીનું ઊંચુ દબાણ એ કોઈ સ્વતંત્ર રોગ નથી પણ કેવળ લક્ષણ છે. શરીર લોહીનું દબાણ ઊંચકે છે. એનું કારણ એ હોય છે કે લોહીના હલનચલનમાં કોઈ વિઘ્ન હોય છે. આ વિઘ્ન ખામી ભરેલા મૂત્રપિંડો, વિકૃત હૃદય, જ્ઞાનતંતુઓનું સંકોચન અથવા તો

શરીરમાં એકઠા થએલા વિષોને લઇને જાડાં થએલાં લોહીને અંગે હોઈ શકે એટલા માટે સારવાર મૂળ કારણ દૂર કરનારી હોવી જોઈએ.

આ રોગમાં કોઈપણ જાતની ભારે કસરત કરવી ન જોઇએ કારણ કે જ્યાંસુધી ઊંચું દબાણ હોય ત્યાંસુધી મગજમાંથી કોઈ નાની રક્તશિરા તૂટવાનો અને લકવો થવાનો ભય ઊભો જ રહે છે. ચાલવામાં જે ઓછો અને હળવો પરિશ્રમ કરવાનો હોય છે તેનાથી આ પરિણામ આવવાનો સંભવ નથી. ચાલની વખતે શરીર સીધું હોવાને લઈને મગજમાં બેહદ લોહી એકઠું થવાનો બિલકુલ સંભવ નથી.

લોહીનું નીચું દબાણ ઓછી જીવનશક્તિ સૂચવે છે. ઓછી જીવનશક્તિ કાં તો વારસામાં મળી હોય કે પછી ખોટી રહેણીકરણીથી અથવા તો કસરતના સમૂળગા અભાવથી આ પરિસ્થિતિ ઉત્પન્ન થાય છે. મૂળ કારણો દૂર કરવા સાથે નિયમિત ચાલવાથી હૃદય મજબૂત બનશે, અને લોહીનું હલનચલન સુધરશે, જેથી લોહીનું નીચું દબાણ ઊંચું આવશે.

જ્ઞાનતંતુઓનાં દરદો

જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇ : આ નામ નીચે સામાન્ય નબળાઈથી માંડીને ઘેલછા સુધીનાં લક્ષણો સામાન્ય રીતે આવી જાય છે. પણ આ પરિસ્થિતિ સંસ્કૃત રહેણીકરણીથી ઘટેલી જીવનશક્તિમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. આ ફરિયાદના દર્દીઓ બીજા દર્દીઓ કરતાં બેવડા હેરાન થતા હોય છે; કારણ કે તેઓ શારીરિક રીતે નબળા હોય છે જ એટલું જ નહિ પણ માનસિક દુર્બળતાને અંગે સતત ચિંતા કર્યા કરતાં હોય છે. પોતાના રોગ વિષે અને એનાં લક્ષણો વિષે અનેક ભય ભરેલી કલ્પનાઓ તેઓ અવારનવાર કર્યા કરે છે. આવા માણસોને માટે ચાલવાની કસરત એ એક ખરેખર મહાન

આશીર્વાદ છે. જ્ઞાનતંતુઓને મજબૂત બનાવવા ઉપરાંત આ કસરતથી મન પણ ચિંતામુક્ત થઈ જુદી દિશામાં દોરવાય છે. આવા દર્દીઓએ દરરોજ એક જ રસ્તે ન ફરવા જતાં દિનપ્રતિદિન રસ્તાઓ બદલવા જોઈએ. એને લઈને કુદરતી દેખાવો તેમજ સ્થળોનો વૈવિધ્ય મનને ઉલ્લાસમાં રાખશે.

નિદ્રાનાશ

નિદ્રાનાશ એ આ જમાનામાં ઘણાની ફરિયાદ હોય છે. કેટલાક લોકોને ઊંઘતાં તકલીફ પડે છે તો કેટલાક લોકો સહેલાઈથી ઊંઘી શકે છે પણ રાતના અવાર નવાર જાગી જાય છે. બીજા કેટલાક લોકોને આખી રાત છીછરી ઊંઘ આવે છે. ઊંઘના અભાવનાં અનેક કારણો છે જેમાં જ્ઞાનતંતુઓનો ક્ષોભ, લાંબી માંદગી, ચિંતા, માનસિક બોજે, અને થાકનો અભાવ એ આગળ પડતાં કારણો છે. ઘણા ખરા દાખલાઓમાં થાકનો અભાવ એ જ નિદ્રાનાશનું મુખ્ય કારણ હોય છે.

નિયમિત રીતે ચાલવાથી સારો થાક લાગશે અને એનાથી ઊંઘ સુધરશે. તેમ જ શરીરને સતત લાગતી શુદ્ધ હવા પણ જ્ઞાનતંતુઓને શાંત કરવા મદદ કરશે. જો એકલા ચાલવાથી ઊંઘ સંતોષકારક રીતે ન સુધરે તો સાથે સાથે દુગ્ધોપચારનો પ્રયોગ કરવો અને ૨૦ થી ૩૦ મિનિટ સમશીતોષ્ણ સ્નાન લેવું.

વાઈ—ફેફરું: આ રોગમાં માણસ એકદમ બેભાન થઈ જાય છે. જમીન ઉપર પડે છે. એને આંકડી આવે છે. અને મોમાં ફીણ પણ હોય છે. હુમલો થોડો વખત ચાલે છે. અને ત્યારપછી દર્દી મીઠી ઊંઘમાં પડી જાય છે. આ રોગમાં ચોક્કસ સ્વતંત્ર કારણ જણાયું

નથી. પણ દરેક રોગની પેઠે આ રોગના મૂળમાં પણ અશુદ્ધ લોહી અને રોગદ્રવ્યનો સંચય હોય છે.

દર્દીને વેઈટ–લિફ્ટીંગ કે કુસ્તી જેવી ભારે કસરત કરાવી શકાય નહિ કારણ કે ભારે કસરતથી શરૂઆતમાં જ્ઞાનતંતુઓનું બળ ઘટે છે. દર્દીને જે જરૂર છે તે હળવી કસરત, ચોખ્ખી હવા, સૂર્ય પ્રકાશ અને પોષક ખોરાકની. એમાંની પહેલી ત્રણ વસ્તુઓ ચાલવાની કસરતથી મળી રહેશે. સારી રીતે ચાલવાથી દર્દીને ઊંઘ પણ સારી આવશે, અને ધીમે ધીમે જ્ઞાનતંતુઓની સ્થિતિ સુધરશે. સંભાળ માત્ર એટલી રાખવાની કે દર્દીએ કદી એકલા ચાલવા ના જવું. સાથે એક માણસ અવશ્ય હોવું જોઈએ, જેથી દર્દી જો રસ્તામાં બેભાન થઈ જાય તો તેની સંપૂર્ણ કાળજી રાખી શકાય.

નપુંસકત્વ : પ્રજનન ક્રિયા કરવાની પુરુષની અશક્તિ આ નામે ઓળખાય છે. આ રોગના કારણોમાં હસ્તદોષ, અપૂર્ણ સંભોગ, અતિ–વિલાસ, જાહેરખબરિયા "શક્તિની દવાઓ"નો ઉપયોગ તેમજ જ્ઞાનતંતુઓને નબળા પાડી દે એવા શારીરિક અને માનસિક કુટેવો, એ મુખ્ય કારણો છે.

સૌથી પહેલાં જે કારણને લઈને આ રોગ થયો હોય તે કારણ શોધી તેને દૂર કરવું જોઈએ. ત્યારપછી શરીરને થયેલું નુકસાન ભરપાઈ કરવા માટે ૩ થી ૬ અઠવાડિયાં, દૂધ અને ફળો, અથવા છાશ ઉપર રહેવું જોઈએ. એનાથી જ્ઞાનતંતુઓને ઘણી જ શાંતિ અને શક્તિ મળશે. ત્યારપછી નિયમિત ચાલવાની કસરત શરૂ કરવી અને વધારવી.

જૂના કેસોમાં સેનિટેરિયમની સારવાર આવશ્યક છે. કેવળ ચાલવાથી પૂરતો લાભ નહિ થાય.

લકવો : આ રોગના ઘણા પ્રકારો છે. કેટલાકમાં અવયવની હલન-ચલનની શક્તિ નાબૂદ થઈ હોય છે, કેટલાકમાં લાગણી અનુભવવાની શક્તિ નષ્ટ થઈ હોય છે, કેટલાકમાં બંને લક્ષણ સાથે હોય છે.

કારણોમાં મગજમાં લોહીનો ગઠ્ઠો (Blood clot) બાઝી જવો, મોઢું ગૂમડું, આઘાત, કોઈ હઠીલા રોગની પશ્ચાત્ અસર, ડિપ્થેરિયા રસી, સિફિલીસ, ઉગ્ર ઝેર, અથવા તો ધીમો પણ પ્રગતિશીલ જીવન-શક્તિનો ક્ષય એ ગણાવી શકાય.

શરૂઆતના કેસોમાં ચાલવાથી ઘણો લાભ થાય છે. આગળ વધેલા કેસોએ સેનિટેરિયમની સારવાર લેવી.

હૃદય અને રક્તવાહિનીના રોગો.

હૃદયરોગ આ જમાનામાં વ્યાપક થવાનાં અનેક કારણો છે. બેઠાડુ જિંદગી, પોષક તત્ત્વો વિનાનો ખોરાક, તમાકુનો બેહદ ઉપયોગ, અનિયંત્રિત જાતીય જીવન, તેમજ ટાઈફોઈડ અને સંધિવા જેવા રોગોની દવાઓથી થતી સારવાર આ રોગને માટે જવાબદાર છે. હૃદયરોગ બે પ્રકારના હોય છે. ક્રિયાત્મક (Functional) અને રચનાત્મક (Organic). ક્રિયા-ત્મક હૃદયરોગ મટાડવાનું કાર્ય ઘણુંજ સરળ છે. આરોગ્યમય રહેણીકરણીથી આ રોગોમાં લગભગ બધા જ કેસોમાં સંતોષકારક પરિણામો મેળવી શકાશે. જ્યારે રચનાત્મક હૃદયરોગ મટાડવાનું કામ મુશ્કેલ તેમજ ધીરજ અને ખંત માગી લે તેવું છે. નિસર્ગોપચારની સારવારથી પણ સૌ કેસોમાં સરખા સંતોષકારક પરિણામો મળતાં નથી.

સામાન્ય ખ્યાલ એવો છે કે હૃદયરોગમાં દર્દીને સંપૂર્ણ આરામ મળવો જોઈએ. પણ એ અપૂર્ણ ખ્યાલ છે. હૃદય એ એક સ્નાયુ છે.

અને બીજા સ્નાયુઓની પેઠે એને પણ આરામ જેટલીજ કસરતની પણ જરૂર છે. કસરત જો શાસ્ત્રીય રીતે કરવામાં આવે તો તેનાથી હૃદયને લેશ માત્ર નુકસાન પહોંચતું નથી. પદ્ધતિસરની કસરતથી હજારો અસાધ્ય હૃદયરોગીઓ સાજા થયા છે.

અંતિમ અને અપવાદજનક કેસો બાદ કરતાં બાકીના બધા લોકોએ નિસર્ગોપચારના નિષ્ણાતની દેખરેખ નીચે ચાલવાની, આસનોની અથવા તો બીજી કોઈ હળવી કસરતની શરૂઆત કરવી. ત્યાર પછી ધીમે ધીમે કસરત વધારતા જવું. હૃદય સહેજ મજબૂત થયા પછી સપાટ મેદાનમાં ચાલવાને બદલે ટેકરાઓ ચઢવા ઊતરવાના રાખવા.

કસરત હૃદયને મજબૂત બનાવે છે એટલું જ નહિ, પણ સ્નાયુઓના સંકોચન અને પ્રસરણથી લોહીની ફરવાની ગતિને વેગ આપે છે. અને એ રીતે હૃદય ઉપરથી કેટલોક બોજો ઓછો કરે છે.

શિથિલ નસો. (Varicose Veins)

આ દર્દ આપણા શરીરમાં જે કાળી નસો હોય છે, તે પહોળી થવાથી થાય છે. આ રોગના મૂળમાં દૂષિત લોહી અને શરીરને આવશ્યક ક્ષારોનો અભાવ હોય છે. આપણે જો દર્દીની જીવનશક્તિ વધારી શકીએ તો લોહી આપોઆપ સાફ થાય, અને યોગ્ય ખોરાકથી શરીરને જરૂરી ક્ષારો મળી રહે. પગ ઉપરની નસો શિથિલ થાય છે. ત્યારે ગાંઠા ગાંઠા વાળી કાળી દોરડીઓ જેવી દેખાય છે. વૃષણ ઉપરની નસો પણ ઘણી વખત ફૂલે છે. એને લઈને અનેક જુવાન માણસો નિરર્થક ચિંતામાં પડે છે અને જાહેરખબરિયા ઉપચારોથી ધુતાય છે. આ દર્દ માનવામાં આવે છે એટલું ગંભીર છે જ નહિ. હરસ એ પણ એક શિથિલ નસોનો પ્રકાર જ છે.

ચાલવાથી આ બધા રોગોમાં ફાયદો થાય છે. સાથે સાથે શીર્ષાસન કરવાનું રાખવું. હરસમાં દૂધ અને સૂરણનો પ્રયોગ કરવાથી ત્વરિત પરિણામો મેળવી શકાશે.

મધુમેહ અથવા મીઠી પેશાબ

આ રોગમાં ચાલવાના ફાયદાઓ ચરકના જમાનાથી જાણીતા છે. છેલ્લામાં છેલ્લી શોધખોળ મુજબ હવે એમ માનવામાં આવે છે કે આ રોગમાં પેનક્રિયાસ પોતાનો રસ પૂરતા પ્રમાણમાં તૈયાર કરતો નથી. જેને લઈને શરીર ખાંડનો બરાબર ઉપયોગ કરી શકતું નથી. આ ખોટ પૂરી પાડવા માટે દાક્તરો ઇન્સ્યુલીનના ઇન્જેકશનો દર્દીને દરરોજ આપે છે. આ ઇન્જેકશનો માત્ર રાહતનું કામ કરે છે. એનાથી દર્દીનો રોગ મટતો નથી કે જીવન ખાસ લંબાતું નથી. લાંબે ગાળે આ ઇન્જેકશનો શરીર ઉપર અનેક ભૂંડી અસરો ઉત્પન્ન કરે છે.

સારામાં સારો રસ્તો એ જ છે કે નૈસર્ગિક રહેણી કરણીથી શરીરની કાર્યક્ષમતા વધારવી જેથી શરીર પોતાને જોઈતું ઇન્સ્યુલીન પોતે જ પેદા કરી લે.

મીઠી પેશાબના દર્દીઓએ નિયમિત ચાલવા ઉપરાંત ખોરાકમાં, ખાંડ અને મેંદાવાળા પદાર્થો અતિશય ઓછા કરી નાખવા અને દૂધ ફળ અને ભાજીઓનો વધુ પ્રમાણમાં વપરાશ કરવો.

ક્ષય

આ રોગ અસાધ્ય છે, એવો લોકોમાં પ્રબળ વહેમ છે. વેળાસર જો સાચા ઉપાયો શરૂ કરી દેવામાં આવે તો આ રોગથી લગભગ દરેકે દરેક દર્દી બચાવી શકાય.

આ રોગની સારામાં સારી સારવાર નિસર્ગોપચારના સેનિટેરિયમમાંજ થઈ શકે પણ જેમની આર્થિક સ્થિતિ સેનિટેરિયમની સારવાર લેવા જેવી ના હોય તેમણે પણ નિરાશ થવાની જરૂર નથી. ઘેરબેઠાં પણ જો વેળાસર નિસર્ગોપચારની સારવાર શરૂ કરી દીધી હોય તો ઘણાખરા દાખલાઓમાં દર્દી બચી જશે.

દર્દીને તાવ હોય ત્યારે ખોરાકમાં ફક્ત તાજો મોસંબીનો રસ અથવા તો લીલી દ્રાક્ષનો રસ આપવો. સાથે સાથે જલોપચાર કરવો. તાવ ઊતરી ગયા પછી ખોરાકમાં બીજાં ફળો, દૂધ અને બીજા સુપાચ્ય ખોરાકો ઉમેરવાં. ચોવીસે કલાક દર્દીને ચોખ્ખી અને તાજી હવા મળવી જોઈએ, સૂર્યસ્નાન પણ નિયમિત કરવું, સહેજ શક્તિ આવે એટલે ચાલવાની શરૂઆત કરવી. નિયમિત ચાલવાથી ક્ષયના પહેલી અને બીજી અવસ્થાના લગભગ બધા જ કેસોને લાભ થશે.

સ્ત્રીઓના રોગો

સ્ત્રીઓનાં શરીર નીરોગી રાખવા માટે કસરતની જરૂર છે. એ ખ્યાલ હજી સર્વવ્યાપી થયો નથી. સ્ત્રીઓને ઘરકામમાં પૂરતી કસરત મળી રહે છે, એ એક લોકપ્રિય માન્યતા છે. બેઠાડુ જિંદગી કરતાં ઘરકામની કસરત અવશ્ય ચઢિયાતી છે. પણ એની સરખામણી ખુલ્લી હવામાં લેવાતી પદ્ધતિસરની કસરત સાથે થઈ શકે નહિ. સામાજિક વાતાવરણને લઈને સ્ત્રીઓ જો બીજી કોઈ કસરતો ન કરી શકે તો પણ ચાલવાની કસરત તો ઘણી જ સહેલાઈથી બધે થઈ શકે એવી છે.

બીજા નૈસર્ગિક ઉપાયોની પેઠે આ વ્યાયામ પણ સ્વસ્થતાપ્રદ છે. એટલે વજન વધારવા માગનાર તેમ જ ઘટાડવા માગનાર બંને પ્રકારની સ્ત્રીઓને એનાથી સરખો લાભ થશે.

માત્ર જે ઉદ્દેશ નજર સામે હોય તેને અનુસરતા ખોરાકમાં ઘટતા ફેરફારો કરવા. વજન વધારવા માગતી સ્ત્રીઓએ ખોરાકમાં દૂધ, માખણ, મધ, ચોખા, બટાટા. અને ફળો જેવા ખોરાકો વધુ પ્રમાણમાં લેવા. વજન ઘટાડવા માગનારે ખોરાકનું પ્રમાણ ઘટાડવું ઉપરાંત બટાટા, ચોખા, ઘી, ખાંડ, માખણ અને મેંદા જેવા ખોરાકો ઓછા પ્રમાણમાં લેવા. ભૂખના અતિશય પ્રમાણને પહોંચી વળવા ભાજીઓના રસો અથવા ફળના રસો લેવા.

સગર્ભા સ્ત્રીઓ માટે અને ધાવણાં બાળકની માતાઓ માટે મર્યાદિત પ્રમાણમાં ચાલવા કરતાં વધુ સારી કસરત ભાગ્યેજ બીજી કોઈ હોઈ શકે. સગર્ભા સ્ત્રીએ પોતાની તંદુરસ્તી મુજબ રોજનું એકથી ચાર માઈલ ચાલવાનું રાખવું. આ કાર્યક્રમ આઠમા મહિના સુધી કોઈ પણ જાતના વિઘ્ન વિના પાર પાડી શકાય. નવમા માસમાં જેમ બને તેમ વધુ આરામ લેવો, અને બહુજ થોડું ચાલવું.

પીડિતાર્તવ એટલે દુઃખસહિત રજોદર્શન આવવું. એના કારણોમાં ઓછી જીવનશક્તિ, પેઢુના નબળા અવયવો, નિઃસત્ત્વ લોહી, સોજો અથવા તો ગર્ભાશયની સ્થાનભ્રષ્ટતા એ હોઈ શકે. છેલ્લા કારણ સિવાય બાકીના કોઈ કારણથી દુઃખાર્તવ હોય તો તેમાં ચાલવાની કસરતથી ઘણોજ લાભ થશે.

શ્વેતપ્રદરનાં કારણો પણ મોટે ભાગે એનાં એ જ છે. એટલે સારવાર અને પરિણામો પણ એવાં જ હોઈ શકે.

બીજા કેટલાક રોગો

પાંડુરોગ: આ રોગમાં રક્તકણો ઘટે છે. અથવા ફિક્કા પડી જાય છે. અથવા તો બંને લક્ષણો સાથે હોય છે. લોહીમાંનું લોહતત્ત્વ પૂરું પાડવા માટે સામાન્ય રીતે લોહભસ્મનો ખનીજ રૂપમાં લોહનો અથવા

તો ઇન્જેક્શનો નો આશ્રય લેવાય છે. પણ શરીરને માટે લોહ મેળવવાનો સારામાં સારો રસ્તો ઘઉંનું થૂલું, ગોળ, સૂકી દ્રાક્ષ અથવા પાલખની તેમજ બીજી ભાજીઓ વાપરવી એ છે. ઘણી વખત બન્ને માણસો એક સરખો ખોરાક ખાતા હોવા છતાં એકને પાંડુ થાય છે જ્યારે બીજાને થતો નથી. એનું કારણ એ છે કે જેને પાંડુ થાય છે, તેના શરીરના વિષો ખોરાકના લોહ ઉપર હુમલો કરી તેનો નાશ કરી નાખે છે. માટે સૌથી પહેલી જરૂરિયાત એ ઝેરોને ધોઈ કાઢવાની છે જે કાર્ય ચાલવાથી સારી રીતે પાર પડશે. તાજી હવા, સૂર્ય પ્રકાશ, ચાલવાની કસરત, અને લોહ તેમજ ત્રાંબું સજીવ સ્વરૂપમાં ધરાવનારા ખોરાકો એ ચાર પાંડુરોગીઓ માટે અતિ ઉમદા ઔષધિઓ છે.

સંધિવાઃ આ રોગના મૂળમાં લેકિટક ઍસિડ અને યુરિક ઍસિડ જેવાં ઍસિડો રહેલાં છે, આ ઍસિડોનો સંચય થવાનું કારણ કથળેલી પાચનક્રિયા છે. પાચનક્રિયા સુધારી આહારમાં જરૂરી ફેરફારો કરી થોડાક દિવસ નિયમિત ચાલવાથી આ રોગનાં વિશિષ્ઠ દુઃખો આપો આપ અદ્રશ્ય બનશે.

મૂત્રપિંડોનો જૂનો સોજો અને ચામડીનાં દર્દો : સજીવ શરીર પોતાનો કચરો, ફેફસાં, મૂત્રપિંડો, આંતરડાં અને ચામડી મારફતે બહાર કાઢે છે, જ્યારે આમાંના કોઇપણ અવયવનું કાર્ય શિથિલ થાય ત્યારે આખા શરીરના કામમાં આપો આપ વધારો થાય છે. અને દરેક અવયવ ઉપર વધારાનો બોજો પડે છે. જે બોજો તે તે અવયવો ને વળી પાછા શિથિલ કરે છે, અને આમ એક ઝેરી કૂંડાળું રચાય છે. કૃત્રિમ ઉત્તેજકો વિના શરીરને મજબૂત બનાવીને એ રીતે મલોત્સર્ગ વધારવાથી અતિશ્રમિત અવયવને રાહત આપી ફરીથી કાર્યક્ષમ બનાવી શકાય છે. મૂત્રપિંડના જૂના વરમમાં ખૂબ ચાલીને, સૂર્યસ્નાનથી અને પ્રસંગોપાત વરાળસ્નાનથી ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં કરી દર્દીના શરીર-

માંથી સારી પેઠે ઝેર કાઢી નાખવું. ચામડીના રોગો પછી ગમે તે નામે ઓળખાતા હોય તોપણ મોટાભાગનાં દર્દો અશુદ્ધ લોહીને જ આભારી છે, જે વિશુદ્ધ થતાં એ દર્દો આપો આપ અદ્રશ્ય થાય છે. એટલે ચાલવાની કસરત અહીં પણ સરખી જ ઉપયોગી છે.

આ રીતે જણાશે કે ચાલવાની કસરત જીવનશક્તિને વધારીને અને લોહીને શુદ્ધ કરીને ઘણાખરા રોગોને મટાડે છે. અથવા તો મટાડવામાં સારી એવી સહાય કરે છે.

પહેલા વર્ષનાં બાર પુસ્તકો

દર્દો, દવાઓ અને દાક્તરો	૧—૪—૦
અપચાના સહેલા ઉપાયો	૦—૪—૦
શરદી અને સળેખમ	૦—૬—૦
વજન શી રીતે વધારવું?	૦—૪—૦
કબજિયાત :	
એનાં કારણો અને નિવારણ	૦—૪—૦
આંખોનું આરોગ્ય	૦—૪—૦
નિસર્ગોપચાર :	
વિચાર અને વ્યવહાર ભા. ૧	૧—૦—૦
આદર્શ ખોરાક કોને કહેવો?	૦—૪—૦
નિસર્ગોપચાર અને	
જલોપચાર ભા. ૧	૦—૪—૦
પહેલું સુખ	૦—૪—૦
ખોરાકની પસંદગી	૦—૪—૦
કસરત, મહેનત અને રમત	૦—૪—૦

પહેલા વર્ષના ગ્રાહક થનારને આખો સેટ ઘેર બેઠાં રૂપિયા ત્રણમાં મળશે.

ભારતી સાહિત્ય સંઘ
અમદાવાદ અને મુંબઈ

ભારતી સાહિત્ય સંઘનું સાહિત્ય

- તમને કદાચ વાચન માટે નવરાશ જ નહિ મળતી હોય, જો તમારા કુટુંબમાં કોઈ ભણેલું હોય અને તે સંસ્કાર પામે એમ તમે ઇચ્છતા હો તો આ 'સંઘ'નું સાહિત્ય તમને મદદગાર થશે.
- તમે સાહિત્યના શોખીન હો કે ન હો તો તેની ચિંતા નથી. જો હશો તો આ અનેકવિધ પ્રકાશનોમાંથી તમે સાહિત્યનો રસાસ્વાદ લઈ શકશો; જો નહિ હો તો આ પ્રકાશનોમાં ભરેલી વિચારસામગ્રી તમને જીવનમાં મિત્રરૂપ થઈ પડશે.
- તમે ઇચ્છતા હો કે તમારા ઘરમાં સંસ્કારનું વાતાવરણ ફેલાય તો ઓછામાં ઓછા ખર્ચમાં આ 'સંઘ'નાં પ્રકાશનો તમારી એ કામના પૂર્ણ કરશે.
- તમે કોઈ પણ પુસ્તકાલય સાથે સંબંધ ધરાવતા હો તો એમના વ્યવસ્થાપકને કે મંત્રીને પૂછજો કે અમારી ગ્રંથાવલિઓ અને માસિક અને પાક્ષિકો એમને ત્યાં આવે છે? ન આવતાં હોય તો શા માટે નથી આવતાં એ જાણજો અને અમને જણાવજો.
- તમે એટલો વિશ્વાસ રાખો કે અમારા તરફથી બાળકો, કિશોરો, જુવાનો, પ્રૌઢો, સ્ત્રીઓ વગેરે તમામ વર્ગને આવરી લેતું જે સાહિત્ય પ્રગટ થાય છે તે સૌની પાછળ એક જ દૃષ્ટિ છે અને તે દૃષ્ટિ ઉત્ક્રાંતિની છે. જેના જીવનમાં આ દૃષ્ટિ નથી તેનું જીવન એક ઢસરડો જ છે એમ માનજો.

અત્યારે અમારા તરફથી નવ ગ્રંથમાળાઓ, બે પાક્ષિકો અને એક માસિક પ્રગટ થાય છે. એમાંનું એકાદ તો આજે જ તમને ઉપયોગી થઈ પડશે.

—વિશેષ માહિતી માટે પરિચયપત્રિકા મંગાવો—

ભારતી સાહિત્ય સંઘ : અમદાવાદ અને મુંબઈ

Vir Vijay P. Press, Ratan pole, Ahmedabad.